متى تقول نعم

متى تقول لا

للتحكم في حياتك

الحدود

الكتاب التطبيقيّ

ترجمة: د. إيفيت صليب

د. هنري كلود

د. جون تاونسند

متى تقول نعم

متى تقول لا

لتتحكم في حياتك

الحدود

كتابٌ تطبيقيٌّ

ترجمة: د. إيفيت صليب

د. هنري كلود   د. جون تاونسند

متى تقول نعم

متى تقول لا

لتتحكم في حياتك

الحدود

كتابٌ تطبيقيٌّ

ترجمة: د. إيفيت صليب

د. هنري كلود   د. جون تاونسند

مكتبة دار الكلمة Logos
٠٢٠١٦٣٧٣٢٩٨
www.el-kalema.com
Info@el-kalema.com

Originally published in the U.S.A. under the title: Boundaries Workbook

Translated by [evett salib]
Published by permission of Zondervan, Grand Rapids, Michigan

الطبعة الأولى ٢٠٠٩

الطباعة والتنضيد: مطبعة سان مارك ٠٢٢٤٩٥٠٦٩٠
الترجمة: د. إيفيت صليب
الجمع والإخراج الفني: زهور برنابا
المراجعة اللغوية: خالد سمير
تصميم الغلاف: جرمين شفيق
الإشراف الفني والإداري: محمد حسن غنيم

كلود، هنري
الحدود: كتاب تطبيقي / هنري كلود، جون تاونسند؛
ترجمة: إيفيت صليب.. ط ١. - القاهرة: مكتبة دار الكلمة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٨
٢٢٤ ص؛ ٢٢سم
تدمك ٨ ١٢٧ ٣٨٤ ٩٧٧
١ - الإرادة (علم نفس)
أ- تاونسند، جزن (مؤلف مشارك) ب- صليب، إيفيت (مترجم)
ج- العنوان ١٩٠

رقم الإيداع: ٢٠٠٨/١٠٩٩٢
ISBN :977- 384 -127-8

المحتويات

الجزء الأول
ما هي الحدود؟

الجزء الثاني
صراعات الحدود

الجزء الثالث
تنمية حدود صحيّة

المقدمة

واحدة من أكثر المشاكل خطورة التي تواجه المؤمنين اليوم، هي التشوُّش حول الحدود. فالعديد من المؤمنين الأتقياء يناضلون باضطراب وتشوش كبيرين حول متى، وكيف يكون، ما هو ملائم كتابياً لوضع الحدود. وعندما يجابَهُون بتخطيهم للحدود، تظهر لديهم أسئلة عديدة:

- هل بإمكاني وضع الحدود وأظل شخصاً محباً؟
- ما هي الحدود المسموح بها؟
- ماذا لو غضب شخص أو جُرح بسبب حدودي؟
- بماذا أجيب من يريد أن يسلب جزءًا من وقتي، أو محبتي، أو طاقتي، أو أموالي؟
- لماذا أشعر بالذنب أو الخوف عندما أفكر في وضع الحدود؟
- ما هي علاقة الحدود بالخضوع لإرادة الله؟
- أليست الحدود ضرباً من الأنانيَّة ؟
- لماذا صعب علي قبول "لا" من الآخرين؟
- لماذا أميل للرغبة في السيطرة على الآخرين حين لا أحصل على ما أريد؟

مثلما يضع مُلاَّك العقارات خطوطاً وحدوداً على ملكياتهم بشكل مادي، كذلك نحتاج نحن أيضاً لوضع حدود نفسية، وجسدية، وروحية، وعقلية حول حياتنا لمساعدتنا على التمييز بين ما هو مسئوليتنا وما هو ليس بمسئوليتنا. فعدم القدرة على وضع حدود مناسبة، في الأوقات المناسبة، أمام الأشخاص المناسبين، والذي يمكن بالتالي أن يكون مدمراً جداً.

كما أنَّ المعلومات الخاطئةُ حول ما يقوله الكتاب المقدس عن الحدود يمكن أن يكون مدمراً أيضاً. ولمُوَاجَهَة مثل هذا التَّفكير الخاطئ، يُقدِّم هذا المرشد الدراسي والنص المُصاحب له [كتاب الحدود] نظرة كتابية للحدود: ما هي، وما الذي تحميه، وما هي كيفية تنميتها، وكيف تُجرح، وكيفية ترميمها، وكيفية استخدامها. وكلما قرأت الكتاب وطبّقته من خلال هذا المرشد، ستجد أجوبة على الأسئلة المُدرجة بأعلى— وأكثر. في الحقيقة، هدفنا مساعدتك على استخدام حدودك الكتابية بشكل ملائم لتحقيق الأهداف واختبار العلاقات التي يقصدها الله لك وأنت تنمو فيه.

د.هنري كلود
د.جون تاونسند
نيوبورت بيتش - كاليفورنيا



الجزء الأول

ما هي الحدود؟

١

بماذا تشبّه الحدود؟

امنحني شيئاً آمل فيه

أحياناً يكون من الأسهل أن نرى في الآخرين نفس الأشياء التي نبذل قصارى جهدنا لتغييرها في أنفسنا. انظر مرة أخرى في يوم شيري. واقرأ المداخل من الساعة ٦:٠٠ صباحاً وحتى ١١:٥٠ مساءاً. وانظر كيف تتماثل حياتك بشكل كبير مع يومها الذي بلا حدود (صفحات ٩-٢٣)*.

- أين ترى نفسك في تصرفات وأفكار شيري؟ كُن مُحدداً بقدر المستطاع.

- من في حياتك يمكن أن يلعب دور والدة شيري (ص١٠)، وزوجها، والت (ص١١، ٢٠-٢٢). و «صديقتها» لويس (ص١٢- ١٣). ورئيسها المطالب، جيف (ص.١٤) والمُعلمة المُشجِّعة، السيدة رسيل (ص.١٥-١٦). وابنتها التي من الصعب التواصل معها (ص.١٧). وقائدة الكنيسة بطلبها الجديد (ص.١٨-١٩)؟ أيٌّ من هؤلاء الأشخاص يُعاملك مثلما عاملوا شيري؟ ومن منهم ينتزع منك الكلمات والتصرفات بنفس نوع التجاوب (العاطفي وغيره) مثلما انتزعوه من شيري؟

* كل أرقام الصفحات في هذا الكتاب تشير لأرقام الصفحات الكتاب الأصلي، الحدود، الطبعة العربية الثانية. وحين لا تتم منح أي إشارة لنص مطبوع بحروف مائلة، فهذا عادة يعني أن هذه الفقرات أفكار إضافية للكاتب حول هذا الموضوع بالتحديد.

- ما هو رأيك في الطريقة التي استخدمت بها شيري الآيات الكتابية وهي تتخذ قراراتها التي انتهكت بها— في أحسن الأحوال — حدودها المهزوزة؟

- إذا أتتك شيري طلبا للنصيحة، فما الذي ستقوله لها؟ كَيْفَ تُشخِّص مشكلتَها؟ وما هي الكلمات التي ستنصحها بها وستبذل جهدك في الانتباه إليها؟

ربما يمكنك التعاطف مع معضلة شيري— عزلتها، وعجزها، وارتباكها، وإحساسها بالذنب، وفوق كل ذلك، إحساسها بأن حياتها خارجة عن السيطرة. ومحاولاتها الجادة لكنها غير مجدية لها. كما لا ينجح معها كونها لطيفة بدافع الخوف. وتحمل المسئولية عن الآخرين غير مجدٍ لها، فمازالت شيري تُعاني بشدَّة مِنْ عدم قابليتها لتحمل مسئولية حياتها. ولديها صعوبة كبيرة في معرفة ما الأشياء التي هي مسئوليتها وما الأشياء التي ليست مسئوليتها. ولرغبتها بالقيام بالشيء الصائب أو لتَجَنُّب الخلاف، ينتهي بها الأمر بمُوَاجَهَة المشاكل التي لم يقصد الله أبداً بأن تواجهها (ص.٢٣-٢٤).

- انظر لحياتك من خلال هذه العدسة. ما هي المشاكل التي دخلت فيها لم يقصد الله لك أبدا أن تدخلها أو تعاني منها؟

- ما الذي حثَّك على الدخول في هذه المشاكل التي ذكرتها لتوِّك— هل هي رغبتك في القيام بالشيء الصائب، أم هي جهودك لتَجَنُّب الخلاف، أم هو خوفك من إصابة أحدهم بخيبة الأمل، أم من أن لا تعجبهم، أم هو إحساسك بالذنب، أم هو إحساس داخلي «بوجوب» القيام بها، أم هو شيء آخر؟

أن أيّ تشويش فيما يخص تحمل المسئولية والملكية في حياتنا هو مشكلة حدود (ص٢٤).

بماذا تشبَّه الحدود؟

- لماذا أنت مشوَّش بشأن الحدود — وبشأن متى وكيف تضعهم لنفسك، أو حتى يعتبر وضع حدود شيء صائب أم لا؟ ما الذي حدث لتتَبنّي هذا التشويش؟

- لماذا يتعرض المسيحيون بشكل خاص للتشويش والارتباك فيما يخص الحدود؟

الأسئلة المذكورة في المقدمة وبالأسفل تعكس بعض التشويش والارتباك الذي قد نشعر به نحن المسيحيين من نحو وضع الحدود.

- هل بإمكاني أن أضع الحدود وأظل شخصاً محباً؟
- ما هي الحدود المسموح بها؟
- ماذا لو غضب شخص أو جُرح بسبب حدودي؟
- بماذا أجيب من يريد أن يسلب جزءاً من وقتي، أو محبتي، أو طاقتي، أو أموالي؟
- لماذا أشعر بالذنب أو الخوف عندما أفكر في وضع الحدود؟
- ما هي علاقة الحدود بالخضوع لإرادة الله؟
- أليست الحدود ضرباً من الأنانيَّة ؟
- لماذا صَعُبَ عليَّ قبول "لا" من الآخرين؟
- لماذا أميل للرغبة في السيطرة على الآخرين حين لا أحصل على ما أر:؟

- أي من هذه الأسئلةِ أثارت شكوكك؟ وأي من هذه الشكوك، بشكل خاص، تريد الإجابة عنه؟

- ما الذي ترغب في نواله من هذه الدراسة بجانب الإجابات عن هذه الأسئلة؟ وما هي الآمال والأهداف التي لديك من أجل نفسك؟

وأنت تتقدم في هذه الدراسة وتعمل نحو تحقيق الأهداف التي وضعتها لنفسك، تذكر بأن هذا الكتاب يهدف لمساعدتك على رؤية الطبيعة الكتابية واضحة الحدود العاملة في شخصية الله، وعامله، وشعبه.

تذكّر أيضاً بأن هدفنا هو مساعدتك على استخدام الحدود الكتابية بطريقة ملائمة حتى تتمكن من اختبار العلاقات وتحقيق الأهداف التي قصدها الله لك كابن/ كابنة له.

قليل من الإيضاح للحدود

أتذكر قصة بيل (ص٢٧-٢٩)؟ الذي دَفعَ أبواه فواتيره عنه، لقلقهما على ظروفه، وقلقهما بشأن مستقبله، فبذلوا الكثير من الجهد ليجعلوه يستمر في حياته بشكل طبيعي. لم يدرس بيل أو يخطط، أو يعمل، ومع ذلك كان لديه مكان جميل يحيا فيه، والكثير من المال، وكل حقوق عضو العائلة الذي يقوم بكل ما عليه. فقد كان غير مسئول وسعيداً- وكانوا هم مسئولين وتعساء.

وتذكر كيف ساعدنا أبويه لرؤية ذلك؟ فقد شبهنا بيل برجل لم يسْق أبداً حديقته. وفي كل مرة يدير جيرانه جهاز الري الخاص بهم، كانت المياه تسقط على حديقة بيل. كانت حشائشهم تتحولَ للون البني وتموت، في حين كان بيل يرى حشائشه خضراء ويعتقد أن الحديقة على ما يرام. واقترحنا بأن عليهما أن يعرفا حدود ملكيتهما بطريقة أفضل ويصلحا جهاز الري حتى يسقط الماء على حديقتهما. لرُبّما حينها، حين لا يروي بيل حديقته ويجد نفسه يحيا في الوحل، سيدرك عندئذ بأن لديه مشكلة وعليه القيام بشيء حيالها (ص٢٩).

- أين تقوم بري حديقة شخص آخر في حين تذبل حشائشك وتموت؟

- أين تترك شخصاً آخر يروي حديقتك بدلاً عنك؟

- هل من القسوة التوقف عن ري حديقة شخص آخر؟ هل من القسوة أن يتوقف الشخص الذي يروي لك حديقتك عن ريها؟ لماذا نعم أو لمَ لا؟

بماذا تشبّه الحدود؟

خطوط الملكية غير المنظورة، والمسئولية

في العالم المادي، يَسهُل التعرف على الحدود المنظورة. وفي العالم الروحي، تكون الحدود كما هو الحال مع الواقع، لكن يصعب عادة التعرف عليها (ص.٢٩).

- أَيّ من الحدود في العالم الماديّ تَتعاملُ معه كُلّ يوم؟

- أَيّ نوع من الحدودِ تعتقدُ أنك تحتاجه لوجوده في العالم الروحي؟

- لماذا تعتبر الحدود الروحية مهمة كالحدود المادية؟

يهدف هذا الدرس لمساعدتك على تعريف حدودك غير الملموسة وإدراكها كحقيقة واقعيّة تزيد من محبتك وتحفظ حياتك. فهذه الحدود تُعرّف وتحدد نفسك وتساعدك على حراستها والحفاظ عليها (أمثال٤: ٢٣) (ص.٢٩).

ما هو لي .. وما هو ليس لي

الحدود تُعرِّفنا، هي تُعرِّفنا بما هو لي، وما هو ليس لي. وهي ترشدني أين تنتهي حدود "أنا" وتبدأ حدود الآخر، وتقودني إلى الإحساس بالخصوصية. لذا يَجِبُ أَنْ نَتعامل مع ما في نفوسنا (أمثال١٤: ١٠). كما تساعدنا الحدود على تعريف ماهية ذلك. ويُخبرنا الكتاب المقدس بوضوح ما هي البارومترات الخاصة بنا وكيفية حمايتها. لكن كثيراً ما تتسبب عائلاتنا أو علاقات الماضي الأخرى في إرباكنا وتشويشنا بخصوص هذه البارومترات (ص.٣٠)

- أشرح كيف تمنحك معرفة ما تمتلكه أنت وتحمل مسئوليته الإحساس بالحرية.

ما هي الحدود؟

- لماذا ينتج الألم حين لا نرى بارومترات نفوسنا أو التعلم بواسطة بارومترات خاطئة؟

عمّن!، و تجاه من!

نحن مسئولون عن الآخرين وعن أنفسنا.

- ما الذي تعلمنا إياه غلاطية ٦: ٢ عن مسئوليتنا تجاه الآخرين؟

- متى تبع شخص في حياتك مثال المسيح في المحبة المضحية وأنكر نفسه أو نفسها لكي يفعل لك ما لا تستطع أنت القيام به لنفسك؟

- متى تبعت مثال المسيح في المحبة المضحية وأنكرت نفسك لكي تفعل للآخرين ما لا يستطيعون القيام به لأنفسهم؟

انظر الآن إلى غلاطية ٦: ٥. تعطي لنا الكلمتان، "حِمْلَ" و"أَثْقَالَ"، في الأصل اليوناني يوضح لنا معنى هذه الآيات. فالحمل يعني «أحمال زائدة»، التي نحتاج للمعونة لنتمكن من حملها. والثقل يعني «حمولة» أو «عبءِ الكدح اليومي». وهي تشبه حقيبة الظهر. فحقيبة الظهر ممكنة الحمل، ويتوقع منا حملها. كما يتوقع منا التعامل مع مشاعرنا الخاصة، وتوجهاتنا، وسلوكنا، وأيضا المسئوليات التي منحنا الله إياها، حتى بالرغم من أنها تحتاج لبذل الجهد. هذا بالإضافة إلى أنه ليس علينا أن نحمل حقائب ظهر الآخرين (لوقا ٩: ٢٣) (ص.٣١-٣٢).

- متى تصرفت وكأن «أحمالك الزائدة» حملك اليومي ورفضت المساعدة؟ وأين تفعل ذلك هذا اليوم؟

بماذا تشبّه الحدود؟

- متى تصرفت وكأن "حملك اليومي» جلمود صخر ليس عليك أن تحمله؟ وأين تفعل ذلك هذا اليوم؟

- أيٌ من هذين السؤالين ساعدك على رؤية نفسك ــــ وما الذي ستفعله تجاه ما تعلمته؟

وخوفاً من أن نبقى سجناء الألم أو أن نُصبح غير مسئولين، من المهم جداً أن نقرر ما هو "لي" حيث تتبلور حدود المسئولية، مسئوليتي أنا، ومسئولية الآخر. والآن دعونا نلقي نظرة أعمق على طبيعة الحدود (ص.٣٢).

استقبال الخير ورفض الشر

تساعدنا الحدود على التمييز بين ملكيتنا التي يمكننا الاعتناء بها. فنحن نحتاج للحفاظ على الأشياء التي تغذينا داخل أسوارنا. كما نحتاج أن نستمر في الحفاظ على الأشياء التي تصوننا، ونُبقي الأشياء التي قد تضرنا خارجنا، فهذا ما تساعدنا الحدود على عمله (ص.٣٢).

- الأسيجة حول ملكيتنا ـ حدودنا ـ تحتاج لبوابات بها حتى نتمكن من إخراج الشر حين يكون بالداخل. فما هو الألم والخطية التي تحتاج لإخراجها من خلال الاعتراف حتى لا تستمر في تسميمك بالداخل (مرقس٧: ٢١-٢٣؛ يعقوب ٥: ١٦، ١يوحنا١: ٩).

- نحتاج أيضاً لهذه البوابات لإدخال الأشياء الخيِّرة التي قد تكون بالخارج. نحتاج، مثلا، لقبول يسوع وحقه (يوحنا ١: ١٢، رؤيا ٣: ٢٠). ونحتاج أيضاً للانفتاح للأشياء الجيّدة التي يرغب الآخرون في منحنا إيّاها (٢كورنثوس٦: ١١-١٣). ما هي الأشياء الجيدة ـ من يسوع وشعبه ـ التي تود أن تكون قادراً على استقبالها؟

من الواضح، أنه لم يُقصد بالحدود أن تُصبح حوائط. فالكتاب المقدس لا يعلمنا أن نكون "منغلقين عن" الآخرين؛ بل في الحقيقة أن نكون "واحداً" معهم (يوحنا ١٧: ١١). لكن في كل جماعة، لكل عضو من الأعضاء خصوصيته وملكيته (ص.٣٣).

- كنتيجة لجروح الماضي، هَلْ عَكستَ وظيفةَ الحدود؟ أين تستخدمها لإبْقاء الشر بالداخل والخير بالخارج؟ ما هو الألم الذي تحبسه داخلك بدلاً من إظهاره وإخراجه عن نفسك؟ أين تكون غير منفتح للمحبة والتعضيد من الخارج والذي من المُمكن أن يجلب لك الشفاء؟

الله والحدود

يأتي مفهوم الحدود من طبيعة الله ذاتها. فالله يُعرّفُ نفسه كروح أبدي وكيان متفرد قائم بذاته ومسئول (ص.٣٤).

- يُعرُّف الله شخصيته لنا عن طريق إخبارنا عن ذاته. ما الذي يُخبرُنا به الكتاب المقدس عما يفكر فيه، وما يشعر به، ويخططه، ويسمح به، وما لا يسمح به، ما يعجبه وما لا يعجبه؟ انظر، على سبيل المثال، تكوين١٢: ٢؛ أرميا ٣: ١٢؛ حزقيال ٦: ٩؛ ٣٦: ٢٦.

- يُميِّز الله نفسه عن خليقته، وعنَّا، وعن الآخرين. ويُخبرُنا عمَّنْ هو وما ليس هو. فما الذي يقوله عن نفسه في لاويين١١: ٤٤؛ إشعياء ٤٨: ١٢؛ ٦٠: ١٦؛ ١يوحنا ٤: ١٦؟

- يُحدِّد أيضاً اللهُ ما يسمح بوجوده في ممتلكاته. فما الذي تقوله، على سبيل المثال، خروج٢٠: ١-١٧؛ متى٥: ٢١-٦: ٤ عن تلك الحدود؟

بماذا تشبّه الحدود؟

- ما الذي يقوله هوشع ٦:٦؛ ميخا ٦: ٨؛ مرقس١٢: ٣٠-٣١، و ١يوحنا ٤: ٧-١٢ عن البوابات بأسيجة الله؟

الله لديه أيضاً حدودٌ في إطار الثالوث: الآب، والابن، والروح القدس، بيد أنه في ذات الوقت أشخاص (أقانيم) متمايزون بحدودهم. فلكل أقنوم شخصية ومسئولياته، بالإضافة إلى ترابط ومحبة أحدهم للآخر (يوحنا ١٧: ٢٤). ونحن، الذين خلقهم الله على صورته ومثاله، والذين منحهم مسئولية شخصية في إطار الحدود، نحتاج لتطوير الحدود مثلما يفعل هو عندئذ سنكون وكلاء فعّالينَ في الحياة التي منحنا إياها (ص.٣٤).

أمثلة للحدود

الحدود هي أي شيء تساعد في تمييزك عن أي شخص آخر، أو لتريك أين تبدأ وأين تنتهي (ص.٣٤).

- راجع مُناقشةَ كُلّ نوع من أنواع الحدود المذكورة بالأسفل (ص.٣٥-٤٠). ثم، لكُل منها، أذكر تعضيداً كتابيًا (ما الذي يقوله الكتاب المقدس أو ما هي الأمثلة التي منحها للحفاظ على هذه الحدود؟). أشر لوقت أكرم فيه الناس هذا الحدّ الخاص بك بالتحديد (ماذا كانت ظروفه، وما الذي منحك القدرة لأن تكون قوياً، وما الذي تعلمته من هذه التجربة؟)، وفكر فيما يُعيقُك عن الحفاظ على كل حد قوي (عد بالذاكرة للوقت الذي لم يحترم فيه الناس حدودك وحاول التعرف على السبب).

- الجلد.

- الكلام، خصوصا كلمة «لا».

- الحقيقة.

ما هي الحدود؟

- البُعد الجغرافي.

- البُعد الزمني.

- البُعد العاطفي.

- الآخرون.

- النتائج.

* تمعّن الآن في قائمة الحدود من منظور آخر.

- ما هي الحدود التي حين يضعها الآخرون، تحتاج لبذل المزيد من الجهد لاحترامها؟

- لماذا يكون لديك صعوبة في احترام حدود الناس الآخرين؛ حدوداً مُعيّنة، بشكل خاص؟

بماذا تشبّه الحدود؟

- ما الذي ستفعله لتكون أكثر احتراماً لحدود الناس الذين في حياتك؟

ما هو نطاق حدودي؟

تعتبر قصة السامري الصالح (لوقا١٠: ٣٠-٣٧) إيضاحاً جيداً لمتى يجب أن تُلاحظ الحدود ومتى تُنتهك. فالفصل التالي التخيلي للقصة، على الجانب الآخر، يرينا ما يحدث حين تدفعنا مشاعرنا لمنح شخص ما في إحتياج، فنجد أنفسنا وقد تم التلاعب بنا لنمنح أكثر مما نُريد منحه، وكنتيجة لذلك، نصبح مستائين وغاضبين— وأحياناً قد نتحور ونصبح الشخص الذي يقوم بالتلاعب والمناورة! ويمكن تحاشي هذا السيناريو حين نفهم بوضوح ما يقع داخل حدودنا وما نحن مسئولون عنه (ص.٤١-٤٢).

المشاعر

يجب ألا تُهمَلَ المشاعر كما لا يجب أن تُوضع موضع المسئولية. فهي الإشارات التي تُنذرُنا لنكون مدركينِ لحالة قلبنا. فالكتاب المقدس يُنبِّهُ على وجوب «امتلاك» مشاعرنا وأن نكون مسئولين عنها. فيَجبُ أنْ تَعتبرَ ها ملكيتَك حتى تستطيع العثور على إجابة لأي موضوع تُشير إليه. فكثيراً ما تُثيرك للقيام بالكثير من الأشياء الجيدة (متى ٩: ٣٦؛ ١٥: ٣٢؛ لوقا١٠: ٣٣؛ ١٥: ٢٠) (ص.٤٢- ٤٣).

- ما الذي تنوي عمله مع مشاعرك— أتتجاهلها أم تتركها تأخذ موقع المسئولية؟ لماذا تعتقد بأنك تستجيب لتلك الطريقة؟

- ما الذي تنوي عمله مع مشاعر الغضب؟

- إذا كنت ترعى أي مشاعر غضب الآن، فما هي المشكلة التي تُشير إليها وتحتاج للتعامل معها؟ وما الذي تنوي أن تعمله بخصوص تلك المشكلة؟

التوجُّهاتُ والمعتقداتُ

يجب أن تعمل السلوكيات مع التوجهات نحو شيء ما، أو الموقف الذي تأخذه نحو الآخرين، والله، والحياة، والعمل، والعلاقات، أما المعتقدات فهي أي شيء تقبله كحقيقة. وبالرغم من أنك قد تصارع لوضع حدود وقبول تَحَمُّل المسئولية المناسبة، عليك أن تعلم أن القيام بهذا سينقذ الأرواح (أمثال١٣: ١٨، ٢٤) (ص٤٣-٤٤).

- أنت الوحيد الذي يشعر بتأثير توجُّهاتك ومعتقداتك، وأنت الوحيد الذي يستطيع تغيير هذه التوجُّهات والمعتقدات. فما هي التوجهات والمعتقدات التي تتمسَّك بها وتجعلك تقوم باختيارات سيئة أو تختبر الألم؟ ما الذي ستفعله لتجعل هذه التوجهات والمعتقدات لتتوافق مع حق الله؟

- هل تميل للإحساس بالمسئولية عن مشاعر الآخرين، واختياراتهم، وسلوكهم؟ في أي مجال من حياتك أو لتلك التي لأشخاص آخرين في حياتك تقوم بهذا؟ ما الذي ستفعله لتكتسب فهماً أفضل لما أنت مسئول عنه حقاً؟

السلوك

توجد نتائج للسلوكٍ. فكما يَقُولُ بولس «فَإِنَّ الَّذِي يَزْرَعُهُ الإِنْسَانُ إِيَّاهُ يَحْصُدُ أَيْضاً» (غلاطية٦: ٧-٨). وأمثال تُحذِّرنا «تَأْدِيبُ شَرٍّ لِتَارِكِ الطَّرِيقِ»(١٥: ١٠). ولإنقاذ الناسِ مِنَ النتائجِ الطبيعيةِ لسلوكهم معناه أنْ تَجْعلهم ضعفاء (ص.٤٤).

- متى اعترض أحدهم قانون الزرع والحصاد في حياتك وحماك من النتائج التي كان من الممكن أن تكون معلّمة جيدة لك؟ ما الذي حدث؟

بماذا تشبِّه الحدود؟

- متى اعترضت قانونٍ الزرع والحصاد في حياة شخص ما وحميت ذلك الشخص من النتائج التي كان من الممكن أن تكون مُعلمة جيدة له؟ ما الذي حدث؟

اختيارات

نحتاج لتَحمُّل مسئولية اختياراتنا. فالقيام بذلك يقود لثمرة ضبط النفس (غلاطية ٥: ٢٣). يعتبرٍ التبرؤ من اختياراتنا وإلقاء مسئولية اتخاذها على شخص أخر مشكلة حدود شائعة. ففي كافة أرجاء الكتاب المقدس، يُذكَر الناس باختياراتهم ويطالبون بتَحمُّل مسئوليتهم (يشوع٢٤: ١٥؛ متى٢٠: ١٣؛ رومية ٨: ١٣؛ ٢كورنثوس ٩: ٧؛ فليمون١٤) (ص.٤٣-٤٤).

- ما مدى كثرة استخدامك لجمل مثل «كان لابد أن» أو «هو/هي جعلتني» حين تشرح سبب قيامك أو عدم قيامك بشيء ما؟

- ما هي الاختيارات التي فشلت في تحمُّل مسئوليتها في حياتك؟ ومن تَلُوم على أية ظروف في حياتك؟

القيم

ما نمنحه قيمة هو ما نحبه ونعتبره ذا أهمية. وفي أغلب الأحيان نحن لا نتحمّل مسئولية ما نُقيِّمه. والحدود تساعدنا على عدم إنكار بل امتلاك حدودنا الموجعة القديمة حتى يتمكن الله من خلق قلب جديد فينا، القلب الذي يُقيِّم الأشياءَ التي ستشبعنا والأشياء التي سَتَدُومُ (ص.٤٦).

- متى انغمست في تقييم استحسان الناس بدلاً منِ استحسان الله (يوحنا ١٢: ٤٣)؟ وما هو الدرس الذي تعلمته من تلك التجربة أو من رؤية شخص آخر أَمْسك في ذلك الفخِّ؟

ما هي الحدود؟

- أين المكان الذي يمكنك أن تسعى فيه للحصول على القوة، أو الغنى، أو المُتعة كمحاولة لإشباع أعمق اشتياقاتك، أيّها أحقّ بالمحبة؟ كيف تتَحمّل المسؤوليةِ تجاه محبة الأشياء الخاطئة التي تُؤثّر على حياتك؟

الحواجز

يبرز أمامنا نوعان من الحواجز عندما نأتي لمسألة وضع حدود أكثر فاعلية. أولاً، وضع حواجز أمام الآخرين وفصل أنفسنا يحمي المحبة لأننا نتّخذ موقفاً ضدّ الأشياء التي تُدمّرُ المحبة. ثانيا، يعتبر وضع حواجز حتى نؤسس بناءً داخليا مكوّنا هاماً للحدود والهوية، بالإضافة إلى الملكية، وتحمل المسئولية، وضبط النفس (ص.٤٦-٤٧).

- السمة الأولى هي وضع حواجز مع الآخرين. وهذا يعني وضع حواجز على تعرضنا لأناس يتصرفون بشكل سيئ، والله هو مثالنا وقدوتنا للقيام بذلك (متى ١٨: ١٥-١٧؛ ١كورنثوس٥: ٩-١٣). لا يمكننا تغيير الآخرين أو جعلهم يتصرفون بطريقة صحيحة، لكن يمكننا كسبُ بعض المسافة بيننا وبينهم. أين في حياتك اليوم ستفعل الصواب بتحجيز تعرضك لأحدهم؟ لماذا يعتبر هذا تحرّكا حكيماً؟ وما الذي يمنعك عن القيام بذلك؟

- وضع حواجز مع الآخرين، كوضع حواجزنا الداخلية يساعدنا على خلق حدود أفضل. نحتاج لضبط النفس بدون قمع. ما هي الرغبات المدمرة التي تحتاجها لتتعلم قول «لا» لها؟ وما هي الرغبات الجيدة التي تحتاجها لتتعلم أن تقول «لا» لها لأن توقيتها ليس مناسبا؟

المواهب

بالرغم من استخدامها للمال كمثال فإن متى ٢٥: ١٤-٣٠ يوضّح بجلاء مسئوليتنا المعينة من الله للملكية واستخدام مواهبنا ووزناتنا. فمواهبنا ضمن حدودنا ومسئوليتنا، وبرغم ذلك تحمل ملكيتها كثيرا ما يخيفنا وهو دائماً محفوف بالمخاطر. إنه يأخذ عملاً، وممارسةً، وتعلما، وصلاةً، وموارداً، ونعمةً للتغلب على الخوف من الفشل الذي يمكن أن يعيقنا من ممارسة مواهبنا، لكننا مسئولون- وأكثر سعادة- عندما نمارس مواهبنا الممنوحة من الله ونصبح منتجين (ص.٤٧-٤٨).

بماذا تشبِّه الحدود؟

- ما هي المواهب، والوزنات، والقدرات التي منحها الله لك؟ إذا كنت غير متأكد، أسأل شخصاً يعرفك جيداً لمساعدتك على تحديدها؟

- ما هي المواهب، والوزنات، والقدرات التي تمارسها حالياً؟ وما هو شعورك تجاه ما تفعل؟

- ما هي المواهب، والوزنات، والقدرات التي تخشى ممارستها؟ ما هو جذر هذه المخاوف؟ وما هي الخطوات التي ستتخذها للتغلّب على تلك المخاوف؟

الأفكار

إن أفكارنا وعقولنا ما هي إلا انعكاس لصورة الله. فنحن مدعوون لمحبة الله بكل فكرنا (مرقس١٢: ٣٠)، وأن نستأثر كل فكر لطاعة المسيح (٢كورنثوس١٠: ٥)، ولا بُدَّ أنْ يكون لنا فكرنا الخاص، ويجب أن نستمر في التعلم عن الله، ويجب أن نصفي كل أفكار مشوشة، وإذا أردنا أن يعرف الآخرون ما نفكر فيه، يجب أن نُخبرهم بها (ص-٤٨-٤٩).

- يجب أن نمتلك أفكارنا. هل تفكر في أمورك وتصل لقراراتك بنفسك، أم تميل لقبول أفكار الآخرين وتدعهم يقومون بالتفكير نيابة عنك؟ لماذا؟ اذكر منطقة واحدة في حياتك تقوم فيها بالتفكير بشكل جيد وتتخذ القرار تجاه بعض الأمور في حياتك.

- يجب أن ننمو في المعرفة ونوسّع مداركنا. فما الذي تفعله لتنمو في معرفتك بالله وبكلمته؟ عن الله وخليقته؟ وكيف تستخدم عقلك في تمجيد الله؟

- يجب أن نُصفّي أفكارنا المشوشة، وأسهل تشويش يمكن ملاحظته ذاك الموجود في العلاقات الشخصية. تأمل في علاقات الماضي. أين ترى الآن أنه كانت لديك أفكار مشوشة عن الشخص المنخرط فيها؟ وأين يمكن أن تكون الآن فاشلاً في رؤية الناس كما هم عليه حقاً؟

- أخيراً، نَحتاجُ لتأكيد بأنّنا نُبلِّغُ أفكارَنا للآخرين. فبالرغم من كل شيء، «لأَنْ مَنْ مِنَ النَّاسِ يَعْرِفُ أُمُورَ الإِنْسَانِ إِلاَّ رُوحُ الإِنْسَانِ الَّذِي فِيهِ؟» (١كورنثوس٢: ١١). فمن تتوقع أن تكون لديه القدرة على قراءة أفكارَك؟ ومن تخشى إبلاغه بأفكارَك؟ وما الذي يمنعك من القيام بذلك؟

الرغبات

لكل منا رغبات واحتياجات مختلفة، أحلام وأمنيات، أهداف وخطط، جوع وعطش— لكن قلّة منا راضية. ويأتي هذا من نقص البناء الداخلي الذي تمنحه الحدود ليمكننا من تعريف ثم تحديد وأخذ الخطوات الضرورية للوصول لأهدافنا. والأكثر من ذلك، كثيراً ما لا نسعى بجد للحصول على رغباتنا من الله (الجامعة ١: ٩؛ متى ٧: ٧-١١؛ فيلبي ٢: ١٢-١٣؛ يعقوب ٤: ٢-٣). وبرغم ذلك، الله مهتم برغباتِنا حقاً. فهو قد صنعها، وهو «يَعْمَلُ رِضَى خَائِفِيهِ» (مزمور ١٤٥: ١٩؛ وانظر أيضاً مزمور ٢١: ٢-٣، ٣٧: ٤) (ص.٥٠-٥١).

- متى اختبرت الإشباع في رغبة ممنوحة من الله؟ كُنْ مُحدداً بخصوص الظروف ومشاعرك؟

- ما هي الرغبات التي تسعى حالياً للحصول عليها من أبيك السماوي، والتي، كأب حكيم، قد لا يهتم بمنحك إياها؟

بماذا تشبّه الحدود؟

- فكر في الرغبات، والأحلام، والأهداف التي تسعى نحوها الآن. واجعلها موضع تركيز في الصلاة لبعض الوقت، واطلب من الله أن يُنقي أفكارك ويعيد توجيهك لما هو ضروري.

الحب

إن أعظم هبة أعطاها لنا الله هي قدرتنا على تقديم المحبة وكذلك الاستجابة لها. فالقلب الذي وهبه الله لنا حين خلقنا على صورته هو أساس وجودنا، كما أنه يمنحنا قدرته على تفجير ينبوع داخلنا يتدفق منه الحب كذلك القدرة على استقبال الآخرين له، إنه طوق النجاة في حياتنا. نحتاج للإمساك بقلوبنا كممتلكاتنا والعمل على نقاط ضعفنا، سواء كنا ضعفاء في استقبال المحبة أو ضعفاء في منحها. فبالقيام بهذا ستنفتح الحياة بالنسبة لنا (ص.٥١-٥٢).

- لماذا لديك صعوبة في منح و/أو استقبال الحب؟

- قلبنا المحب، مثل الجسد، يحتاج لتدفق شريان الحياة داخلاً وخارجاً منه (متى٢٢: ٣٧، ٣٩؛ ٢كورنثوس٦: ١١-١٣). ما مدى صحة تدفق الدم الداخل لحياتك؟ ما هي العلاقات الصحية والنقية التي تغذيك؟

- ما مدى صحة الحب المتدفق خارجاً من حياتك؟ أين تمنح للآخرين نوع المحبة غير المشروطة المُعطاة لك من الله؟

- ما الذي تخبرك به أجوبتُكَ على السؤالين السابقين بخصوص حالة عضلة الثقة عندك؟ هل تقاوم المحبة و/أو تفشل في منح المحبة لأنه صعب عليك أن تثق؟

المشاعر، والتوجهات، والمعتقدات، والسلوك، والاختيارات، والقيم، والحدود، والمواهب، والأفكار، والرغبات، والحب— كل هذه تقع ضمن حدودنا. لذا نحتاج لتَحَمُّل المسؤولية تجاه كل هذه المناطق في نفوسنا.

- في أي من هذه المناطق تُبلي حسناً في تَحَمُّل المسؤولية؟

- في أي منطقة سَتَبْدأُ بالعَمَل لتَحَمُّل مسؤولية أكثر هذا الأسبوع؟ ما الذي ستفعله؟ كُنْ مُحدداً.

أن الاعتناء بكل ما يقع ضمن حدودنا ليس بالأمر السهل. ولا أيضاً عدم السماح للآخرين بالعناية بما يقع ضمن حدودهم. فوضع حدود والحفاظ عليها عمل شاق. لكن، كما سترى في الدرس القادم، مشاكل الحدود تأخذ أشكال يسهل تمييزها. فإدراك شكل مشاكل حدودك يستطيع مساعدتك على تأسيس حدود صحية لنفسك.

صلاة

أبي السماوي، لقد رأيت أين تشبه حياتي حياة شيري— أين فشلت في إقامة حدود، وأين فشلت في بناء «البوابات» في «أسيجتي»، وأين أبقي الخير بالخارج وأحتفظ بالرديء. وأنت تعلم أيضاً أسباب كل ذلك— جروح الماضي، والقدوة السيئة، وإساءة فهم التعاليم المسيحية. وأنت تعلم، أيضاً، الرجاء الذي وجدته في هذه الصفحات لأني أدركت أنك دعوتني لتأسيس حدود لأنك أنت نفسك قدمت لي المثال والقدوة لها. علمني، وأنا أتقدم في هذه الدراسة، أن أتحمل مسئولية مشاعري، وتوجهاتي، ومعتقداتي، وسلوكي، واختياراتي، وقيمي، وحواجزي، ومواهبي، وأفكاري، ورغباتي، ومحبتي. ساعدني على إقامة حدود مناسبة وكتابية ولائقة لكي ما أمجِّدك بحياتي. أصلي هذا في اسم يسوع. آمين.

٢

فهم الحدود

من السهل إساءة فهم الحدود. وقد رأينا بالفعل، على سبيل المثال، أن الناس الذين يُلاقونَ صعوبةَ في وضع حدود لديهم مشاكل معها، وكذلك أيضاً الذين لا يحترمون حدودِ الآخرين. في هذا الدرس سَنُصنِّفُ الأنواعَ الرئيسيَّة لمشاكل الحدود لنساعدك على أن تُحدِّد نقاطَ الضعف في حدودك (ص.٥٣).

المذعنون: قول "نعم" للشر

الناس المذعنون لديهم حدودٌ ضبابيةٌ وغامضةٌ؛ فهم «يَذُوبونَ» في مطالب واحتياجات الآخرين. فالمذعنون متقلبون مثل الحرباء. عدم قابليتهم لِقَول «لا» للشر بشكل شامل، وتمنعهم من رفض أو حتى التعرف على الشر. فـ «رادارهم» الروحي والعاطفي مَكسور؛ ولَيْسَ لهُمْ قدرةَ على حراسة قلوبهم (أمثال٤: ٢٣) (ص. ٥٣- ٥٦).

- أثناء نموك، ما الذي تعلمته عن وضع حدود وقول «لا»؟ هل هي تلك الأشياء الجيدة أم السيئة؟ كيف تعلمت ذلك؟

- متى لاحظت أن «رادارك» الروحي والعاطفي لا يعمل بشكل جيد؟ متى، على سبيل المثال، ميزت الشر فقط عند استعادتك لأحداث الماضي والتأمل فيها؟

- البالغون الذين رادارهم مكسور يقولون «نعم» للأشياء السيئة. ما هي الأشياء السيئة التي قلت لها «نعم»؟ وما هي الأشياء السيئة التي تقول لها «نعم» الآن؟

- إذا كنت من المذعنين، فهناك العديد من الأسباب التي تبدو معها كلمة «لا» وكأنها تنحصر في حنجرتك حينما تحتاج لحماية نفسك. أي من الأسباب التالية تنطبق عليك؟

  - الخوف من إيذاء مشاعر الآخرين.
  - الخوف من الهجر والانفصال.
  - الرغبة أو الميل للاعتماد كلية على الآخرين.
  - الخوف من غضب الآخرين.
  - الخوف من العقاب.
  - الخوف من الإحراج.
  - الخوف من أن يُنظر إليك على أنك شخص سيء أو أناني.
  - الخوف من أن تصبح غير روحاني.
  - خوف من تأنيب الضمير المبالغ فيه.

الخوف من ضميرك يختبر فعليا كإحساس بالذنب (١كورنثوس٨: ٧). هذا الضمير الشديد الصرامة هو والداك الداخليان غير الكتابيين والمنتقدين اللذين تخشى مواجهتهما والذين يقفان وراء إدانة نفسك. (ص.٥٥- ٥٦).

- هل تُدينُ نفسك على الأشياء التي لا يُدينك الله عليها؟ أعط مثالاً على ذلك.

- متى أطعت ضميرك القاسي لكي تتجنّب الإحساس الإضافي بالذنب الذي يأتي عادة مع مواجهة شخص ما؟ كُنْ مُحدداً.

تحتاج الطاعة الكتابية للتمييز بينها وبين الإذعان المدفوع من صوت والد قاس داخلي. فالمذعنون يتحملون الكثير من المسئولية ويضعون القليل من الحدود، ليس عن اختيار، بل نتيجة لإحساسهم بالخوف. (ص.٥٦).

- متى حثتك الشفقة لقول «نعم» أو «لا» لبعض المسئوليات؟ كيف كان شعورك تجاه تلك المسئولية الإضافية؟ هل تستطيع رؤية الفرق بين أن تُدفع بالشفقة وأن تُدفع بالشعور بالذنب؟

- متى كنت مُذعناً من الخارج ومستاء من الداخل وأنت تقول «نعم» لبعض المسئوليات؟

- قيم حياتك اليوم. هل قمت بأغلب مسئولياتك المفترضة نتيجة «للشفقة على»، وليس «التضحية بـ» (متى٩: ١٣)؟ أم كان صوت والديك داخلك هو الذي خلف العديد من مسئولياتك الحالية؟ كُنْ صادقاً مع نفسك.

- ما الذي تنوي عمله في المرة القادمة حين يطلب منك شخص ما تحمل مسئولية إضافية؟

المُتحاشون: قول «لا» للخير

التحاشي هو عدم القدرة على طلب المساعدة، أي إدراك الاحتياجات الشخصية للمرء، والسماح للآخرين بالدخول. والمتحاشون ينسحبون حين يكونون في احتياج، فهم لا يطلبون التعضيد من الآخرين. فمن يشبهون رايتشل يتحاشون فرص أن يحبهم الآخرون مثلما أحبوا هم الآخرين (ص.٥٦-٥٧).

من المفترض أن تكون الحدود أسيجة لها أبواب تسمح بدخول الخير وخروج الرديء، فليس من المفروض أن تكون الحدود حيطات (ص.٥٧).

- هل تشبه حدودك الحوائط أكثر من الأسيجة؟ وضح سبب إجابتك.

- صمّم الله حدودنا الشخصية ليكون بها بوّابات. حتى يَسمحَ لنا بحرية السماح له بالدخول أو إبقائه بالخارج (رؤيا ٣: ٢٠). عندما يتعلق الأمر بالله، هل تعمل حدودك كحوائط أم كأسيجة بها بوابات؟ ادعم إجابتك بتفاصيل مُعيّنة من حياتك.

- تُسبِّب الحواجزُ غير النفَّاذة للمتحاشين بعدم قبول مُتصلّب لاحتياجاتهم الممنوحة من الله. هل تواجه مشاكلك واحتياجاتك الشرعية ورغباتك كشيء سيئ، مدمر، أو محرج ومخزي؟ تُرى أين تعلمت ذلك في رأيك؟

أَتذكُر مارتي؟ لقد قالت نعم حين طلب أحدهم قضاء أربع ساعات معها، ولفشلها في طلب المساعدة حين احتاجتها، قالت لا للتعضيد الآتي من الآخرين. قالت مارتي نعم للسيئ (المذعن) ولا للخير (المتحاشي). فالمتحاشون وخصوصا المتحاشون المذعنون يمكن أن يشعروا بالاستنزاف. كما أنهم غير قادرين على استقبال التعضيد الذي يحتاجونه ليستعيدوا الطاقة التي يستهلكونها في حياتهم اليومية (ص.٥٨).

- هل أنت، مثل مارتي، لديك حدود معكوسة؟ هل لديك حدود حيث لا يجب أن تكون، ولا حدود حيث تحتاج أن تكون هناك حدود؟

- كُنْ مُحدداً الآن. أين تضع حدوداً حيث لا يجب أن تُوجد؟ وأين تحتاج لوضع حدود لكنها غير موجودة بعد؟.

المُسيطرون: عدم احترام حدود الآخرين

يرى المُسيطرون قول الآخرين بـ «لا» كتحدٍّ لتغيير رأيه/رأيها. فالمُسيطرون لا يستطيعون احترام حدود الآخرين. ويقاومون تَحَمُّل مسئولية حياتهم، لذا يحتاجون للسيطرة على حياة الآخرين. والمسيطرون بالتالي يُدركون أنهم مُستأسرون مناورون وعدوانيون (ص.٥٩-٦٢).

- في أي العلاقات أو المواقف تم اعتبارك مُسيطراً؟ لماذا كان من المهم لك أن تُسيطر في هذا الموقف؟

تعتبر المشكلة الأساسية للناس التي لا يستطيعون سماع «لا» من غيرهم هو ميلهم لقذف مسئولية حياتهم على الآخرين. فهم يستخدمون العديد من وسائل السيطرة لحث الآخرين على حمل الثقل الذي قصد الله هم وحدهم أن يحملوه. وينقسم هؤلاء المسيطرون إلى نوعين (ص.٦٠).

المُسيطرون العدوانيون بوضوح لا ينصتون، أو يحترمون، حدود الآخرين. فهم أحياناً يكونون مؤذين شفهياً وأحياناً يكونون مؤذين جسديا، لكن في معظم الأوقات ليسوا ببساطة على وعي بوجود حتى حدود للآخرين. في الكتاب المقدس، يعتبر بطرس مثالاً للمُسيطر العدواني. فبطرس لم يُردْ قَبول حدود الرب، وقد واجه يسوع في الحال انتهاك بطرس لحدوده (مرقس ٨: ٣٣) (ص.٦٠– ٦١).

- متى واجهت مُسيطراً عدوانياً؟ ما الذي طلبه/ طلبته منك؟ كيف استجبتَ وبماذا شعرت؟

- يحاول المُسيطر العدواني تغيير الآخرين. يُهملونَ مسؤوليتَهم بقبول الآخرين كما هُم. متى كنت مُذنباً بهذا الأمر؟

- متى شعرت بأن مُسيطراً عدوانياً فشل في قُبولك كما أنت؟ كيف تعاملت مع ذلك؟

المُسيطرون المناورون أقل صدقاً من المسيطرين العدوانيين. فالمناورون يحاولون إقناع الناس بالتخلي عن حدودهم، ويستدرجونهم للقول «نعم». ويستخدمون وسائل تدفع للإحساس بالذنب، ويتلاعبون بالظروف، ويُخوونَ الآخرين بحمل أعبائهم عنهم.(ص.٦١-٦٢).

- متى واجهت مُسيطراً مناوراً؟ ما الذي فعله/ فعلته لتحويل قولك «لا» إلى «نعم»؟

- المناورون يُنكرون رغباتهم بالسيطرة على الآخرين، وينحُّون جانباً تمركزهم حول الذات، ولا يعترفون بأي خطأ (أمثال ٣٠: ٢٠). أيًا من هذه العناصر رأيتها في الموقف الذي أشرت إليه لتوِّك؟

- متى، إذا كان قد حدث، كُنت مُسيطراً مناوراً؟ لماذا اتَّخذت ذلك الموقفِ في ذلك الوقت؟

المذعنون والمُتحاشون يمكن أن يكونوا مُسيطرين أيضاً. وهم يقومون بهذا بطريقة واحدة وهي تقديم خدمة لصديق على أمل أن يستقبلوا المحبة في المقابل (ص.٦٢).

- متى تَصرَّفت بمحبّة على أمل أنك ستُحبُّ في المقابل؟ هل استقبلت المحبة التي كنت ترغب فيها؟

- متى حصلت على معروف أو خدمة لتكتشف أنك فقط جرحت مشاعر هذا الشخص لعدم قدرتك على اكتشاف بطاقة السعر المُرفقة بهذا المعروف؟

من الواضح تماماً، أن المسيطرين يؤذون الآخرين جداً، لكنهم أنفسهم لديهم مشاكل مع الحدود أيضاً. فلعدم انضباطهم، تكون لديهم قدرة محدودة لكبح رغباتهم ونزعاتهم، وهذا سبب صعوبة سماعهم لـ «لا» من الآخرين. والمسيطرون محدودون أيضاً في قدرتهم على تحمُّل مسئولية امتلاك حياتهم. فهم يناورون أو يستأسدون للحصول على مساعدة الآخرين لعدم قدرتهم على القيام بالأمر بأنفسهم. وأخيراً، المسيطرون معزولون. فنادراً ما يشعرون بالمحبة لأن الناس الذين من حولهم موجودون بدافع الخوف أو الإحساس بالذنب، أو الاعتمادية. فالمسيطرون لا يستطيعون ترويع الآخرين أو جعلهم يشعرون بالذنب ويكونون محبوبين في نفس الوقت (ص.٦٣-٦٥). وعلى مستوى الأعمق، يعي المسيطرون بعزلتهم.

- إذا كنت قد رأيت نفسك في صورة المُسيطر، فأيًّا من مشاكل الحدود المذكورة آنفا تبديها كمُسيطر؟

- هذا الوصف لمشاكل الحدود قَدْ يَجْعلُك تشعر بشفقة أكثر تجاه المسيطرين في حياتك. لكن على الجانب الأخَر، ما الذي ستفعله لحماية حدودك من أولئك الأشخاص الذين لا يحترمونها.

غير المستجيبين: لا يستمعون لاحتياجات الآخرين

نطلق التعبير «غير المُستجيبين» على تلك النوعية من الأشخاص الذين لا ينتبهون لمسئوليات المحبة. نحن مسئولون عن مساعدة والعناية بأناس، داخل حدود معينة، وضعهم الله في حياتنا (أمثال ٣: ٢٧؛ رومية ١٢: ١٨). وبينما لا يجب أن نتحمل مسئولية مشاعر غيرنا، وتوجهاتهم، وسلوكهم، إلا أننا نتحمل بعض المسئولية بعضنا عن بعض. وهذا سبب أن الأمر مع غير المستجيبين أكثر من مجرد عدم حساسية (ص.٦٤-٦٦).

- متى كنت غير مُستجيب وأُخفقتَ في التَصَرُّف وفقاً لمسئولياتك تجاه شخص آخر؟

يقع غير المُستجيبين في واحدة من مجموعتين. من لديهم روح نقد نحو احتياجات الآخرين لكُرههم أن يكونوا أنفسهم غير كاملين فبالتالي يتجاهلون احتياجات الآخرين. والمجموعة الثانية لغير المستجيبين، لكونهم مذنبين بشكل من أشكال النرجسية، يُبتلعون برغباتهم الشخصية واحتياجاتهم لدرجة أنهم يستبعدون الآخرين عن تفكيرهم وحياتهم (ص. ٦٥).

- إذا كنت تميل لأن تكون غير مُستجيب، فتحت أي مجموعة أنت؟ ولماذا تعتقد بأنك في تلك المجموعة؟

- متى واجهت شخصاً غير مُستجيب؟ ما نوع الاستجابة التي كنت تأمل فيها، وما نوع الاستجابة التي حصلت عليها؟

- هل تعتقد بأن غير المُستجيب كان شخصاً انتقادياً أم من المبتلعين في أنفسهم؟ ما الذي جعلك تعتقد ذلك؟

من المهم ألا تخلط بين من هو نرجسي عديم الاستجابة مُبتلع بنفسه ومن لديه إحساس إلهي بالمسئولية من نحو الاعتناء باحتياجاته/احتياجاتها أولاً حتى يكون/تكون قادر/قادرة على محبة الآخرين (فيلبي ٢: ٤) (ص.٦٤-٦٥).

- الله يريد منا أن نعتني بأنفسنا حتى نتمكن من مساعدة الآخرين دون أن نتجه نحن أنفسنا نحو كارثة. ما مدى جودتك في الاعتناء بنفسك؟

- كيف تُؤثر عنايتك بنفسك أو عدم الاعتناء بنفسك على قدرتِكَ ورغبتكَ لمُسَاعَدَة الأشخاص الآخرين؟

ارجع لصفحة ٦٦ بكتاب الحدود وانظر إلى «ملخص لمشاكل الحدود». قد يُساعدك هذا الجدول على رؤية أنوع المشاكل التي تصارع معها. وسيساعدك بقيّة الكتاب على التعامل مع هذه المشاكل.

- في أي مربع ترى نفسك؟

- في أي مربع تُصنِّف الأشخاص الذين تتصارع معهم في الوقت الحالي؟

قضايا الحدود الوظيفية والعلائقية

تتعلق مشكلة أخيرة للحدود بالتفريق بين الحدود الوظيفية والحدود العلائقية. تشير الحدود الوظيفية إلى قدرة الشخص على إتمام عمل، أو مهمة، أو مشروع، أو وظيفة، ولها علاقة بالأداء، والنظام، والمبادرة، والتخطيط. أما الحدود العلائقية فتشير إلى قدرة الشخص على قول الحق للآخرين الذين نحن في علاقة معهم (ص.٦٧).

- ما مدى صلابة ووضوح تعريف حدودك الوظيفية؟

- ما مدى كفاءتك في إتمام المهام الموكَّلة إليك؟

- هل تميل، مثل مارثا صديقة يسوع، للقيام بالشيء الخطأ في الوقت الخطأ (لوقا١٠: ٤٢)؟

- لمن تعزو نجاحك أو صراعك مع حدودك الوظيفية؟

- ما مدى رسوخ حدودك العلائقية؟

- هل تقضي وقتاً سهلاً نسبياً تكون فيه صادقاً مع أصدقائك؟ ما مدى سهولة إخبارك لصديق/ صديقة عن عدم إعجابك بتأخره/ تأخرها المُزمن عن المواعيد؟

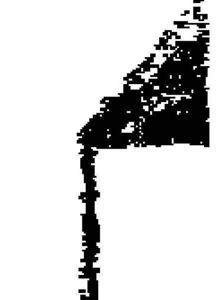
- لمن تعزو نجاحك أو صراعك مع حدودك العلائقية؟

- هل لديك حدود وظيفية جيدة، لكن حدودك العلائقية سيئة؟ أم لديك حدود علائقية جيدة، لكن حدودك الوظيفية سيئة؟ لماذا تعتقد أن نقاط ضعفك وقوتك في الحدود حسبما تصفها؟

في النصف الأول من هذا الدرس، ألقينا نظرة على الأنواع الأساسية لمشاكل الحدود، وربما أصبح لديك الآن فكرة أوضح عن سبب الصراع الذي تخوضه. شارك ما تعلمته مع الرب.

يا أبي السماوي، لقد أدركت أني...

* المُذعن. أحتاجك يا رب، أن تعلمني قول «لا»، فأنا أحتاج لإصلاح «راداري» الروحي والعاطفي، وأحتاج لمساعدتك على التغلب على أسباب انحصار كلمة «لا» بحنجرتي حين أحتاج لقولها ولأن ينضج ضميري المُفرط في الشدة. كما أرجو أن ترشدني في المرة القادمة حين يطلب مني أحدهم تحمل مسئولية أخرى. وإذا قلت نعم، دعها تكون استجابة لدعوتك، لا نتيجة لإحساسي بالخوف.
* المتحاشي. أحتاجك يا رب، لمساعدتك على أن أسمح لك وللآخرين بدخول حياتي. أرني المكان الذي تشبه فيه حدودي الحوائط وليس الأسيجة، وأين أحتاج لبناء بوابات، والمكان الذي أحتاج لبناء حدود فيه لعدم وجودها. وبدل منظوري الخاطئ لاحتياجي بحقك، الحق القائل أننا بشر لدينا احتياجات، وأننا نحتاج أحدنا الآخر، وبأنّنا نَحتاجُك.
* المسيطر. أحتاجك يا رب، لغفرانك على عدم احترامي لحدود الآخرين وعلى عدم قبولي لهم كما هم عليه. واغفر لي كل مرة كنت فيها مناوراً وعدوانياً ومسيئاً، وامنحني الشجاعة لأعتذر لمن جرحتهم. واشفني من فضلك يا رب. أنت تعلم الجروح والمخاوف التي نتج عنها هذا السلوك المُسيطر. وأنت تعلم أيضاً العزلة التي أشعر بها. ساعدني من فضلك يا رب.



* غير المُستجيب. أحتاجك يا رب لغفرانك على عدم حساسيتي، وطبيعتي الانتقادية، وأنانيّتي. علمني يا رب، مسئوليات المحبة حتى أقدم لمن هم في حياتي الحب الذي منحتني إياه بسخاء.

أبي السماوي، أنت تعلم مشاكل الحدود الوظيفية والعلائقية التي أتعامل معها أيضاً. علمني مهارات الانضباط، والمبادرة، والتخطيط التي أحتاج إليها لإتمام المشاريع والمهام الموكلة إلي، وامنحني القدرة على قول الحق بمحبة لمن أنا على علاقة بهم.

هناك الكثير لأتعلمه يا رب، وأنا شاكر لفرصة القيام بذلك. من فضلك كُنْ معي طوال الطريق. أصلي هذا في اسم يسوع. آمين.

إنماء الحدود

دعونا الآن نفكر في كيفية إنماء حدود صحية وقوية، بعد أن ألقينا نظرة على مشاكل الحدود. لماذا يبدو أن لبعض الناس حدوداً طبيعية ولآخرين عدم وجود حدود على الإطلاق؟ يوضح لنا فصل «كيفية إنماء الحدود» أن حدودنا تتعلق بشكل كبير بالعائلة التي نموْنا بها (ص.٦٩-٧١).

- أتتذكّر «جيم» الرجل الذي هو «السيد/ أستطيع أن أفعل» في المكتب وفي البيت «الشبح»؟ راجع قصته (ص.٦٩-٧٠). ما هي أوجه الشبه بينك وبين جيم؟

لم تبدأ مشاكل جيم يوم زواجه. فقد نَمت منذ علاقاته الهامة المبكّرة وأصبحت جزءًا من تكوين شخصيته. أثناء عملك في بقيّة هذا الدرس، ستبدأ بفهم مكان بداية انهيار حدودك أو أصبحت موضوعة بصلابة- وكيفية إصلاحها (ص.٧٠-٧١).

الحدود لا تُوَرَثْ؛ بل تُبنى. فنحن نحتاج لتعلم الحدود في طفولتنا عند تكّون شخصياتنا لنكون أناساً ينطقون الصدق، ومسئولين، وأحراراً، ومحبين كما يريدنا الله أن نكونه. فالرعاية الأبوية والتربية الجيدة تساعد الأطفال على الوصول لهذا الهدف (ص. ٧١).

- ما هي التعليمات التي يُقدمها أمثال٢٢: ٦ للوالدين؟



ما هي الحدود؟

- ما الذي تحنيه هذه الآية— وما هو معناها العام والمفهوم خطأ؟

يعلمنا الكتاب المقدس أننا نمر بمراحل في الحياة وأن لكل مرحلة مهامَّ مُتميِّزةً لنقوم بها (ص.٧٠).

- ما الذي تقترحه ١يوحنا٢: ١٢-١٣ بخصوص مراحل النمو تلك؟

الارتباط: أساس لبناء الحدود

أن إحساسنا بالانتماء هو احتياجنا الأعمق، أن نكون في شركة، أن يكون لنا سُكنى نفسي وروحي. أن طبيعة الله ذاتها في شركة. كما يكتب الرسول يوحنا أن «الله محبة» (١يوحنا٤: ١٦) والمحبة تعني العلاقة أي الشركة، والرعاية، والتواصل بيننا وبين الآخرين (ص.٧٣)

- متى أدركت أن ما تعاني منه ويندي (ص.٧٢) يوضح عدم قدرتك على تنمية أو وضع حدود بعيداً عن علاقاتك المُعضّدة مع الله، وبنفس الأهمية، مع الأشخاص الآخرين؟ ما هي الظروف التي ساعدتك أو مازالت تساعدك على تعلم هذا الحق؟

- من تكوين٢: ١٨، ما الذي تُلاحظه حول البشر الذين خلقهم الله؟

لقد خلقنا الله من أجل الشركة، والتواصل هو مصدر الوجود لأنفسنا. وعندما نشرخ أو تصاب هذه الشركة، نفقد قدرتنا على تطوير وبناء حدودنا. لماذا؟ لأننا عندما نفقد الشركة، لا يكون أمامنا ملجأ أمين أمام الصراعات، وعندما لا نشعر بالأمان في كوننا محبوبين، نجد أنفسنا مضطرين للمفاضلة بين خيارين سيئين— أن نضع حدوداً ونخاطر بفقدان الشركة، أو ألا نضع حواجز ونظل أسرى رغبات الآخرين (ص.٧٣).

- أي مشهد من مشاهد حياتك (ماضيك أو حاضرك) يُذكرك الاختيار الأول به؟

- أي مشهد من مشاهد حياتك (ماضيك أو حاضرك) يُذكِّرك الاختيار الثاني به؟

عندما يُكملُ الأطفالَ المهمّةَ التطويريةَ الأولى بنجاح — أي توثيق العلاقة مع الأمِّ والأبِّ— يكتسبون الإحساس بالأمن الذي يأتي من معرفة أنهم محبوبون. وينمون إحساساً داخلياً بالانتماء والأمان حتى بعيداً عن وجود أمِّهم. وفيما يتعلم الأطفال الإحساس بالأمان في البيت بعلاقاتهم الأولية، فإنهم يبنون أسس جيدة لتَحمُّل الانفصال والصراعات المصاحبة لعملية نمو الحدود. أنها خطة الله لنا أن نكون محبوبين كفاية منه ومن الآخرين حتى لا نشعر بالعزلة حتى حين نكون وحدنا (ص.٧٣).

- أي جملة من أفسس٣: ١٧ وكولوسي٢: ٧ تشير لهذا النوع من الثبات العاطفي؟

- كيف يُسهِّل هذا الإحساس الداخلي بالأمن بخصوص محبة الوالدين نمو العلاقة مع الله؟

- بمعرفتك ما تفعل من نحو طفولتك وصراعاتك مع الحدود الآن، علِّقْ على مدى جودة إنهائك لهدف الارتباط. ما هي العوامل التي ربما تكون قد تدخلت في عملية الارتباط؟



الانفصال والتشخُّص: بناء الذات

فيما يكتسب الرُضَّع الإحساس بالأمان الداخلي والارتباط، يبزغ الاحتياج الثاني. فالصغير يحتاج للانفصال (يُدركُ نفسه أو نفسها كمُتميّز عِنْ الأمّ، اختبار «ليست أنا»)، والتشخُّص (تنمية الهوية، اختبار «أنا») يبدأ في البزوغ (ص.٧٥).

* انظر مرة أخرى ليسوع الصغير في لوقا٢: ٤١-٤٩.

- ما هي دلائل الانفصال التي تراها هنا؟

- وما هي دلائل التشخُّص؟

في هذا المشهد، الوحيد المسجل عن مرحلة صبا يسوع، نرى شاباً الذي يعرف من هو ومن ليس هو. فقد انفصل عن والديه وتفرَّد في قيمه، وأفكاره، وآرائه. وتوجد ثلاث مراحل هامة وحيوية هذا النوع من الانفصال والتشخُّص والنمو الصحي للحدود في الطفولة: التفريخ، والتجريب (الممارسة)، والتقارب (ص.٧٦-٨٣).

* لخِّص بشكل سريع ما الذي يحدث في كلّ من المراحل الثلاث للانفصال والتشخُّص:

- التفريخ:

- التجريب (الممارسة):

- التقارب:

* بعد أن قرأت عن الثلاثة مراحل الخاصة بالانفصال والتشخُّص، علق على مدى جودتك- وجودة والديك- في القيام بها خلال:

- السنوات الثلاث الأولى من حياتك:

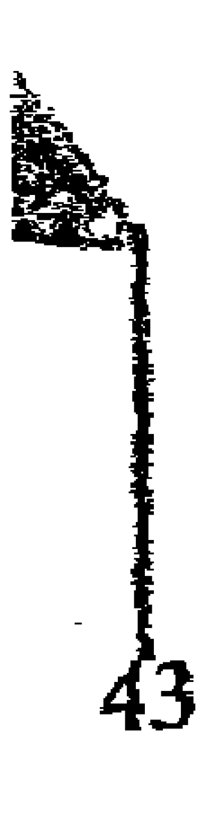
- طفولتك:

- مراهقتك:

جروح الحدود: ما هو الخطأ الذي حدث؟

تكمن جذور مشاكل الحدود في احتكاكنا الذي لا ينتهي مع الآخرين، وأيضاً في طبيعتنا وشخصياتنا (ص.٨٥).

- ما هو التوجه نحو الحدود، شُكِّل في البيت الذي فيه كَبرت؟



فكر الآن في بعض الطرق التي ربما تكون حدودك قد جرحت بها.

الانسحاب من الحدود

إن النضوج والعلاقات القويمة تُبنى على حرية الاختيار وإمكانية الرفض. ويحتاج الأطفال حتى يكون نموهم النفسي صحيحاً للتأكد من أن رفضهم لشيء ما أو استخدامهم لحدودهم سوف يُحترم. لأنه من المهم ألا ينتج عن اعتراضاتهم وممارستهم لحدودهم وتجاربهم الخاصة الحرمان من المحبة (ص.٨٥).

- من، إذا أي شخص، قد انسحب منعزلاً كرد فعل لاستخدامك لحدودك؟

- متى، إذا كان قد حدث، انسحبت كرد فعل لاستخدام أحد لحدوده/ حدودها؟

- ما الذي تقوله أمثال ٢٧: ١٧ عن أهمية عدم الانسحاب عندما يضع أحدهم حداً لا يعجبنا؟

العداء ضد الحدود

حين يواجه الوالدان عدم موافقة أبنائهم، أو عدم طاعتهم، أو ممارستهم لحدودهم بالعداء، فأن الأطفال يتعلمون أن تأجيل الإحساس بالرضا والشبع وأن يكونوا مسئولين أشياء ليس لها نفع أو فائدة. ويتعلمون فقط كيفية تحاشي غضب وسخط الآخرين (ص.٨٨-٩٠).

- من، إذا أي شخص، تجاوب مع استخدامك لحدودك بعداء؟

- متى، إذا كان قد حدث، تجاوبت بعداوة كرد فعل لاستخدام الآخرين لحدودهم؟

- إن العداء بديل سيئ لبرنامج الله لتعلُّم الانضباط. ما الذي تقوله عبرانيين١٢: ١٠-١١ عن أهمية وتأثيرات الانضباط الطويلة المدى؟

الحماية الزائدة

تحدث السيطرة الزائدة عندما يحاول الآباء الودودون حماية أطفالهم من ارتكاب الأخطاء وذلك بوضع قواعد وحدود صارمة جداً (ص.٩٠).

- في أي الأمور مارس أبواك الحماية الزائدة؟

- إذا كنت أحد الوالدين، في أي الأمور ربما تمارس الحماية الزائدة لأطفالك؟

- يجب على الآباء أن يفسحوا المجال أمام أطفالهم لارتكاب الأخطاء. ما الذي تقوله عبرانيين ٥: ١٤ عن التعلم والتطور الذي يحدث نتيجة للأخطاء التي نرتكبها؟

التسيب في الحدود

يعتبر التسيُّب في الحدود الوالدية نقيض العداء، لكن الجروح الناتجة عنه يمكن أن تكون بنفس الحدة والقوة (ص.٩١-٩٣).

- أيّ مناطق مِنْ حياتِكِ كان بها تسيُّب في الحدود؟

ما هي الحدود؟

- إذا كنت أحد الوالدين، هل أخفقت في وضع حدود مع أطفالك؟ أين؟

- استناداً إلى تحذير متى ٢٥: ١٤-٣٠، ما الذي ينتظره شخص يحيا بأسلوب غير منضبط وطائش؟

التذبذب في الحدود

أحياناً، نتيجة لارتباكهم أو حيرتهم حول تربية الأطفال أو جروحهم الخاصة، يخلط بعض الآباء بين الحدود المُتساهلة والحدود الصارمة، فيوصلون بذلك رسائل متضاربة للأطفال (ص.٩٣).

- من، إذا كان أي شخص، عرَّضَك لحدود متناقضة؟ ما هي الرسائل المتضارية التي سمعت؟

- إذا كنت أحد الوالدين، ما هي، إذا وُجدت، الحدود الصارمة التي تمزجها بالحدود المُتساهلة؟

- ما هي الكلمة المذكورة في يعقوب ١: ٦ ويمكن أن تستخدم لوصف اختبار طفل تربى بحدود متناقضة؟

الصدمات الحادة

تستطيع بعض الصدمات الحادة المعينة— الإيذاء الجسدي، أو العاطفي، أو الجنسي، والحوادث، والأمراض المُنهكة، والموت، والطلاق، أو أي تجربة مؤلمة أخرى— جرح تطور الحدود (ص. ٩٣- ٩٥).

- ما هي، إذا وجدت، الصدمات التي أثرت على حدودك؟

- إذا كنت أحد الوالدين، ما هي، إذا وجدت، الصدمات التي اختبرها طفلك، بالرغم من بَذْلكَ لأفضل جُهودك؟

- في إشعياء ٦١: ١، ما هي كلمات الرجاء التي قالها الله للشعب الذي اختبر الصدمات الحادة؟

سماتنا الشخصية

نُساهم في مواضيع حدودنا بأسلوبنا الشخصي المتفرد (ص.٩٥- ٩٦).

- ما هي سماتك الشخصية التي تُؤثِّر على حدودك؟ هل، على سبيل المثال، تميل للنشاط والمواجهة، أم الهدوء والتأمل؟ هل أنت خجول أو ضعيف (١تسالونيكي ٥: ١٤)؟

- إذا كنت أحد الوالدين، ما هي السمات الشخصية التي تراها في أطفالك وتشير إلى كيفية تعاملهم مع الحياة والمواضيع الخاصة بالحدود؟

خطايانا الشخصية

نُساهم نحن أيضاً في مشاكل إنماء حدودنا من خلال انحرافاتنا وميلنا إلى الخطية (ص.٩٦).

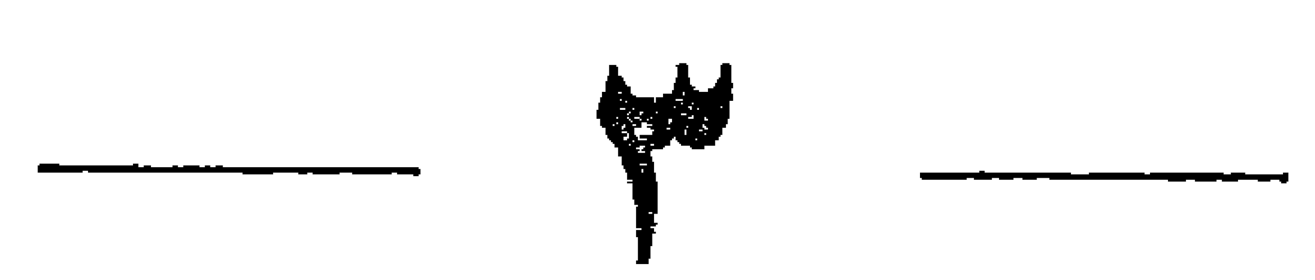
- ما الذي تعلمنا إياه رومية٣: ٢٣ و ٨: ٢ عن طبيعتنا الخاطئة؟

- كيف تُساهم طبيعتك الخاطئة— على سبيل المثال، مقاومتك للخضوع لله، أو مقاومتك للتواضع— في مشاكل الحدود الخاصة بك؟

والآن بعد أن حصلت على صورة أوضح لما يدور في مشاكل الحدود وتطور الحدود، حان وقت النظر لما يقوله الكتاب المقدس عن كيف يجب أن تعمل الحدود وكيف يمكن تنميتها عبر كل حياتنا. سنقوم بهذا في الدرس التالي.

الصلاة

أبانا السماوي، وأنا أتوقف لتأمل وضع حدودي، أسألك أن تُسلِّط نوراً على ماضيي. وتساعدني على أن أرى بوضوح العلاقات الهامة والقوى التي ساهمت في صراعاتي مع الحدود. علمني من الماضي. وساعدني لإيجاد العِلاقاتِ الآمنةِ حيث أستطيع فيها التوصُّل إلى الغضب، والجروح، والحزن الذي ربما أكون قد عانيت منه وشعرت به في طريق حياتي. وفي وقتك، مكني أيضاً من بسط غفراني حيث يُحتاج إليه. (للوالدين) يا رب، أتطلع إليك طلباً للحكمة والإرشاد أثناء تربيتي لأطفالي. أحمهم يا رب، واشف الجروح التي أصيبوا بها بالفعل. وأرني- لأجل خاطر الأطفال الذين عهدت بهم إليَّ ولأجل نموي أيضاً- الطريق لحدود صحية. أصلي في اسم يسوع. آمين.



عشرة قوانين للحدود

مثل ذاك الغريب المذكور في بداية الفصل، الناس التي تتربى في عائلات مختلة في وظيفتها، أو عائلات لا تُمارس فيها طرق الله عن الحدود، يجد أعضاؤها أنفسهم تائهين، ومرتبكين، وحيارى، ومن السهل أن يُجرحوا في سنوات البلوغ. فهم لا يفهمون المبادئ الروحية التي تحكم العلاقات والسعادة الشخصية. فهذه المبادئ- الحقائق الروحية التي شيدها الله في العالم الذي خلقه- لم يتم شرحها لهم أبداً، لذا أصبحوا سجناء جهلهم الشخصي، لذا نحتاج لمعرفة هذه المبادئ والتصرف بناء عليهم. سنلقي نظرة في هذا الدرس على العشرة قوانين الخاصة بالحدود، التي ما أن تعلمناها، يمكنها مساعدتنا على البدء في اختبار الحياة بطريقة مختلفة (ص.٩٧-٩٨).

القانون الأول: الزرع والحصاد

إن قانون السبب والنتيجة هو قانون أساسي في الحياة. يطلق عليه الكتاب المقدس قانون «الزرع والحصاد». وعندما يُخبرنا الله بأننا سنحصد ما زرعناه، فهو لا يعاقبنا، لكنه يشرح لنا جوهر الحقائق (ص.٩٩).

- في غلاطية ٦: ٧-٨، ما الذي يُعلّمه بولس عن الزرع والحصاد؟

- ما الذي، إذا وجد شيء، زرعته «لجسدك» (إفراط في الأكل، أو إساءة سلوك، أو إسراف، أو أنانية، أو تجاهل لوصايا الله، إلخ)، وما الذي حصدته كنتيجة لهذا؟

ما هي الحدود؟

- ما هي البذور الإيجابية (أكل صحي، ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وضع ميزانية حكيمة، إلخ) التي زرعتها في حياتك وما الذي حصدته كنتيجة لهذا؟

لكن أحياناً، لا نحصد ما نزرع لتقدُّم شخص ما وحصد النتائج بالنيابة عنا. فقانون الزرع والحصاد يمكن اعتراضه وإعاقته، وكثيراً ما يكون الناس الذين ليس لديهم حدود هم الذي يقومون بعملية المقاطعة تلك. فالحدود تجبر الشخص الذي يقوم بالزرع على أن يقوم بالحصد أيضا.

- متى قام أحد الأشخاص بالتدخل وأنقذك من نتائج تصرفاتك؟

- متى كنت أنت المُنقذ؟ ولماذا تدخلت للإنقاذ؟

نُطلق اليوم على الشخص الذي يتدخل دائماً ليقوم بعملية إنقاذ شخص آخر بالكفيل أو الضامن، وكثيراً ما سيقابل مثل هذا الشخص بشخص غير مسئول (ص.١٠٠).

- متى حاولت مواجهة الشخص الذي أنقذته بخصوص سلوكه/ سلوكها غير المسئول؟ ماذا كانت نتيجة المواجهة؟

- متى واجهك مُنقذ بخصوص سلوكك؟ ما التغييرات التي قُمت بها كنتيجة لتلك المُناقشة؟

كما، من المحتمل، أن إجابتك على السؤالين السابقين ستظهر أن مواجهة شخص غير مسئول ليست مؤلمة بالنسبة له؛ لكن النتائج مؤلمة. في الحقيقة، يُخبرُنا الكتاب المقدس أنه من غير المجدي مواجهة المستهزئين (أمثال ٩: ٨)، وأنه عادة ما يكون الناس المصطادين بأنماط مدمرة حمقى أكثر منهم حكماء (ص.١٠٠).

- متى رأيت النتائج تَدْفعُ شخصاً ما للقيَام بتغييرات مهمة في حياته/حياتها؟

- متى دَفعتْك نتائج تصرفاتك للقيَام بتغييرات في حياتك الخاصة؟

يجلب الاعتماديون الألم والمهانة لأنفسهم عندما يُواجهون أناساً غير مسئولين. وهم في الواقع، يحتاجون للتوقف عن مقاطعة قانون الزرع والحصاد في حياة شخص ما (ص.١٠٠).

- أين تحتاج للتوقف عن مقاطعة قانون الزرع والحصاد في حياة شخص ما؟

القانون الثاني: قانون المسئولية

يتجاوب الناس بطرق عدة عند الحديث عن الحدود وتحمل مسئولية حياتهم. فالبعض يقول: «هذا تمركز حول الذات. يجب أن يحب أحدنا الآخر ونُنكر ذواتنا». والبعض الآخر يحبون حياة أنانية ومتمركزة حول ذواتهم، والبعض يظل على الإحساس بالذنب حتى حين يقدمون معروفاً لغيرهم (ص.١٠١-١٠٢).

- أيٌّ من وجهات النظر غير الكتابية عن تحمل المسئولية تعكس رد فعلك الأولي لفكرة الحدود؟

يتضمن قانون المسئولية محبة الآخرين. في الحقيقة، الوصية بالمحبة هي مُجمل رسالة المسيح (غلاطية ٥: ١٣-١٤). ففي كل مرّة تتقاعس فيها عن تقديم المحبة للآخرين فإنك لا تتحمل مسئولية نفسك، وتخون قلبك (ص.١٠١).

- ما الذي يُعلّمه يسوع في يوحنا ١٥: ١٢؟

تنشأ المشاكل عندما تتشوش حدود المسئولية. فيجب أن نحب بعضنا الآخر، لا أن نكون أحدنا الآخر. فلا يمكننا، على سبيل المثال، النمو بالنيابة عن أحدنا الآخر (ص.١٠١).

- ما هو الأمر الرسمي الكتابي للنمو الشخصي الذي تجده في فيلبي٢: ١٢-١٣؟

- ما الذي تفعله لتَحَمُّل مسئولية نموك الشخصي والروحي؟

- أين تحاول تَحَمُّل مسئولية نمو شخص أخر الشخصي والروحي؟

يُعلّمنا الكتاب المقدس أن علينا أن نُعامل الآخرين كما نحب أن يعاملونا (متى٧: ١٢) (ص.١٠١).

- كيف تُمكّننا حدودنا من التجاوب مع هذا التعليم؟

- في ضوء متى ٧: ١٢، كيف يجب علينا التجاوب مع مَنْ حدودهم لَيستْ واضحة المعالم؟

السمة الأخرى أن تكون "مسؤولاً تجاه" لا تتمثل في العطاء وحسب لكن في وضع الحدود تجاه السلوك التدميري وغير المسؤول من الآخر. فعندما تُنقذ شخصاً ما مِنْ نتائج خطاياه، فلن يكون عليك سوى أن تكرر هذا مرة تلو المرة (أمثال ١٩: ١٩). وفي كافة أرجاء الكتاب المقدس، يؤكد ويشدد على أن تُعطي للمحتاج ونضع حدوداً للخطية (أمثال ٢٣: ١٣-١٤). والحدود وحدها من يُساعدنا على القيام بذلك (ص.١٠١- ١٠٢).

- أين رأيت هذا الحقيقة واضحة في الحياة العملية؟

- متى جُرحت أو جَرَحت شخصاً آخر لأن الحدود لم تكن موضوعة على السلوك؟

القانون الثالث: قانون القدرة

- من، إذا وُجد، من الأسئلة التالية سألته لنفسك:
  * هل أنا عاجز تجاه سلوكي؟
  * إذا كنت أنا كذلك، كَيفَ أصبحُ مسؤولاً؟
  * ما هي القدرة التي تجعلني أفعل ذلك؟

إن فهم قانون القدرة سَيُساعدك على الإجابة على هذه الأسئلة. فنحن عاجزون عن التعامل مع إدماننا (ص.١٠٢-١٠٣).

- اقرأ ما يقوله بولس في رومية ٧: ١٥-٢٣. ما هي الكلمات التي تنطبق بشكل خاص عليك؟

ما هي الحدود؟

- ما هي الصراعات الخاصة التي تذكرك بها الكلمات التي وضعتها في هذه القائمة؟

يُعلّمُ كلّ من الكتاب المقدس وبرنامج الإثنتى عشرة خطوة أن الناس يجب أن يعترفوا بأنهم فاشلون أخلاقياً. فقانون الخطية يعمل داخلنا، ونكون كاذبين إذا أنكرنا تلك الحقيقة (ايوحنا ١: ٨) (ص.١٠٢).

وبالرغم من أنك قد لا تمتلك القوة فيك وفي ذاتك للتغلب على هذه الأنماط، إلا أنه لديك القدرة لعمل بعض الأشياء التي ستجلب ثمار النصرة فيما بعد (ص.١٠٢-١٠٣).

١. لديك القدرة على التوافق مع الحق حول مشاكلك (الاعتراف).
٢. لديك القدرة لتقديم عدم قابليتك لله وتسليم حياتك بالكامل له، فهو الطبيب الذي يستطيع عمل ما لا تستطيع عمله- يُحدِثُ تغييراً (متّى ٥: ٣، ٦؛ يعقوب ٤: ٧-١٠؛ ايوحنا١: ٩).
٣. لديك القدرة على الطلب من الله والآخرين ليعلنوا لك المزيد والمزيد عما يقع داخل حدودك.
٤. لديك القدرة على الابتعاد عن الشر الذي تجده داخلك (التوبة).
٥. لديك القدرة على التواضع والطلب من الله والآخرين أن يساعدوك على جروحك التي حدثت أثناء نموِّك واحتياجات الطفولة التي لم تُسدَّد بعد.
٦. لديك القدرة على السعي نحو من جرحتهم وتقوم بإصلاح الأوضاع.
٧. لديك القدرة على الغفران لمن جرحوك.

- ما هي القدرة أو القدرات المذكورة من قبل من يُفاجئُك؟ يُشجِّعك؟ يُخيفُك؟

- ما هي القدرة/ القدرات التي تحتاج للبدء في ممارستها في حياتك؟

- ما هي الخطوة الأولى التي ستتخذها للبدء بممارسة واحدة من القدرات التي تم ذكرها من قبل؟ ومن الذي ستطلب منه مُساعَدَتك؟

من ناحية أُخرى، تُساعدك الحدود للتعرُّف على ما لديك من قُدرة، إضافةً إلى ما ليس لديك وما ليس في قدرتك— كل ما هو خارجها! يُمكنك العمل على إخضاع نفسك لعملية إيضاح حدودك والعمل مع الله على تغييرك. فلن تستطيع تغيير أي شيء آخر: لا الطقس، ولا الماضي، ولا الاقتصاد، وخصوصا تغيير الآخرين (ص.١٠٢-١٠٣)!

- ما هي مصادر القلق التي تقع خارج حدودك؟

- من هو الشخص الذي مازلت تحاول تغييره؟

- ما الذي يمكنك عمله للتأثير بشكل إيجابي على أولئك الأشخاص بدلاً من محاولة تغييرهم؟

- ما الذي يمكنك عمله لتغيير نفسك— خصوصا، طريقة تعاملك معهم— حتى لا تُؤثِّر فيك أنماطهم المدمرة بعد الآن؟

تحتاج للحكمة لمعرفة ما هو أنت وما ليس أنت. صل من أجل الحكمة لمعرفة الفرق بين ما لديك القدرة على تغييره وما ليس لديك القدرة على تغييره. واجعل صلاة السكينة صَلاتك: «يا رب هبني السكينة لأقبل الأشياء التي لا استطيع تغييرها، والشجاعة لأغير الأشياء التي أستطيع تغييرها، والحكمة لأعرف الفرق بين الاثنين. (ص.١٠٣– ١٠٤).

القانون الرابع: قانون الاحترام

حين نفكر في وضع حدود ومحاولة العيش بها، فإننا نخاف من عدم احترام الآخرين لها. ونركز على الآخرين ونفتقد الوضوح حول أنفسنا (ص.١٠٤).

أحياناً تكون المشكلة أننا ندين حدود الآخرين. والكتاب المقدس يقول أننا حين ندين، سندان (متى٧: ١-٢). فحين ندين حدود الآخرين، ستقع حدودنا تحت نفس الإدانة. فحين ندين حدود الآخرين، يمكننا توقع إدانتهم لحدودنا (ص.١٠٥).

- راجع قائمة التعليقات المذكورة في ص.١٠٥. ما نوع الأفكار- الإدانات- التي لديك تجاه حدود الآخرين؟

- لماذا تجعل هذه النظرة لحدود الآخرين ويكون الأمر صعباً لوضع حدودك الخاصة؟

- مع من أُمسكت في دائرة الخوف تلك وبالتالي أصبحت تخشى من وضع حدود تحتاج لوضعها؟ مع من أذعنت بدلاً من وضع الحدود؟

من هنا يتدخل قانون الاحترام (ص.١٠٤).

- مرة أخرى، ما الذي علم به يسوع في متى٧: ١-٢؟

- ما الذي يعنيه هذا التعليم عن الحدود؟

نحتاج لاحترام حدود الآخرين حتى نكسب احترام حدودنا. نحتاج للتعامل مع حدود الآخرين بنفس الطريقة التي نحب أن يعامل الآخرون حدودنا (ص.١٠٥).

- أي من الحدود أنت بحاجة لأن تُحترم أكثر؟

- لمن تحتاج، في روح المسيح، منح الحرية ليكون نفسه / نفسها ومختلفاً عنك (٢كورنثوس ٣: ١٧)؟

حين نقبل حرية الآخرين، لن نشعر بالغضب، أو بالذنب، أو نحرمهم من محبتنا حين يضعون الحدود معنا. وحين نقبل حرية الآخرين، نكون نحن أيضاً أحراراً. (ص.١٠٥).

القانون الخامس: قانون الدوافع

راجع قصة ستان في صفحتي ١٠٦-١٠٧.

- أين ترى نفسك في ستان— في تصرفاته، في أفكاره، في دوافعه؟

- هل الدافع وراء بعض «أفعالك» وتضحياتك هو الخوف، وليس المحبة، الخوف من احتمال أن تُحرم من المحبة إذا لم تُذعن؟ إذا كان الأمر كذلك، ما هي تجاربك الحياتية التي علمتك أنك ستُحرم من المحبة إذا لم تفعل لأحدهم ما يرغب؟

- هل الدافع من وراء بعض «أعمالك» الخوف من غضب الآخر؟ مرة أخرى، ما هي تجاربك الحياتية التي علمتك أن قول «لا» ستقود لمواجهة غاضبة مع الآخر؟

بجانب الخوف من فقدان المحبة، والخوف من غضب الناس منا، هناك دوافع أخرى كاذبة تحرمنا من وضع حدود صحيحة (ص.١٠٧-١٠٨).

- أي من الدوافع الكاذبة التالية كانت وراء بعض تصرفاتك؟

١. الخوف من الوحدة.
٢. الاعتقاد بأن المحبة تعني قول نعم دائماً.
٣. الاعتقاد بأن الناس «الصالحين» يقولون دائماً «نعم».
٤. محاولة التغلب على الإحساس بالذنب الداخلي والشعور بالارتياح نحو النفس.
٥. التعويض عن كل ما تلقيته.
٦. محاولة كسب رضا الآخرين، الناس الذين يُمثّلونَ الآباءَ الذين حجبوا عنك رضاهم.
٧. الحساسية المفرطة في التطابق مع إحساس الآخرين بالخسارة، والشعور بالحزن الذي تعتقد أن رفضك سيسببه هم.

- ما هي خبراتك الحياتية وعلاقاتك المُبكّرة التي ساعدت على إحداث هذه الدوافع الكاذبة؟

نحن مدعوون للحرية. وهذه الحرية تجلب لنا الإحساس بالامتنان، وقلب يفيض بالمحبة للآخرين. فالله يدعونا لمحبة أحدنا الأخر، والمحبة يجب أن تكون هي الدافع الوحيد الحقيقي لما نفعل (ص.١٠٩).

- متى اختبرت أنه بحق مغبوط هو العطاء أكثر من الأخذ (أعمال الرسل٢٠: ٣٥)؟ كُنْ مُحدداً بخصوص الظروف ومشاعرك.

- عُموماً، هل تختبر الإحساس بالامتنان، وقلب يفيض بالمحبة نحو الآخرين حين تقول نعم لطلبات الآخرين؟ إذا كان لا، ما نوع المشاعر التي تشعر بها بدلاً من ذلك؟

إذا لم يُؤدِّ عطاؤك للإحساس بالفرح، فإنك تحتاج لاختبار قانون الدوافع، القانون القائل أن «الحرية أولاً، والخدمة ثانياً». فإذا كنت تخدم للتخلص من إحساسك بالخوف، فمحكوم على خدمتك بالفشل لا محالة. لذا دع الله يعمل على خوفك، ويخلصك منه، ويخلق فيك بعض الحدود الصحّية لتحمي الحرية التي دعيت إليها (ص.١٠٩).

قانون السادس: قانون التقييم

تعلم جيسون الفرق بين جرح أحدهم وأذيته حين تمت مواجهته بوجوب إخبار شريكه في العمل عن مسئولياته التي لا يتحملها جيدا (ص.١٠٩-١١٠).

- وضح الفرق بين جرح وإيذاء شخص ما.

- متى فعل أحدهم شيئاً حمى به حدوده وأدى هذا لجرحك؟ هل آذاك هذا التصرف؟

- متى كنت، مثل جيسون، مُتردداً في عمل شيء بدافع الخوف من جرح شخص ما؟ هل كان تصرفك سيؤذي ذلك الشخص؟

يُشيرُ يَسوع لأتباعه في المواقف الصعبة بـ «الباب الضيق» (متى ٧: ١٣-١٤). فمن الأسهل دائماً الدخول من خلال «الباب الواسع... الذي يقود للهلاك» من وضع حدود حين نحتاج إليها.

تحتاج لتقييم تأثير وضعك للحدود وأن تكون مسئولاً تجاه - وليس عن- شخص آخر. فتقرير وضع الحدود قرار صعب لأنه يتطلب اتخاذ قرار ومواجهة، قد يُسبّب الألم لشخص تحبه (ص.١١١).

- أيّ من الظروف الحالية تُطالبك بوضع الحدود؟

- إذا وضعت الحدود، ما هو الألم أو خيبة الأمل التي ربما ستسببها لشخص تحبه؟

- هل سيؤذي هذا الألم هذا الشخص؟

نحن نُسبّب الألم حين نقوم باختيارات لا تعجب الآخرين. ونُسبّب الألم أيضاً حين نواجه الناس بما ارتكبوه من أخطاء. لكن أفسس ٤: ٢٥ تُعلمنا بضرورة أن نكون صادقين مع بعضنا البعض من نحو ما يجرحنا. فإذا لم نتشارك غضبنا مع أحدنا الأخر، يمكن أن توجد المرارة والكراهية مكاناً للسكنى بداخلنا. فمثلما يُحدَّدُ الحديد بالحديد (أمثال ٢٧: ١٧)، نحتاج للمواجهة والحق من الآخرين لننمو (ص.١١١-١١٢).

- من الذين تود مواجهتهم من نحو تصرفاتهم الخاطئة؟

- في وقت الصلاة، اُطلب من الله أن ينقي قلبك ويمنحك الكلمات المناسبة لتقولها في محبة، أكتب هذه الأفكار هنا.

- هل تودُّ التجاوب مع الشخص الذي تواجهه إذا جرح/جرحت من الكلام الذي قلته؟ تذكّر أن الجرح لا يعني بالضرورة الأذى.

- كيف تنوي التجاوب مع شخص يواجهك بالحق من نحو تصرف خاطئ قمت به؟

- كيف تودّ أن تتجاوب في المرة القادمة؟

الكتاب المقدس يقول، أنه إذا كنا حكماء، فإننا ستتعلّمُ من عتاب الصديق المحب (أمثال ٢٧: ٦). فبينما العتاب يمكن أن يجرح، فإنه يمكن أن يساعد أيضاً. وبالتالي ومن هذا المنظور نحتاج لتقييم الألم الناتج عن مواجهتنا للآخرين. ونحتاج لرؤية كيف يمكن أن يكون هذا الجرح مُساعداً له وأحياناً حتى أفضل شيء يمكن أن نفعله هذا الشخص وهذه العلاقة (ص.١١٢).

القانون السابع: قانون التفاعلية

يُشير بولس في العديد من رسائله إلى أنه كما يحدث في العالم المادي، كذلك في العالم الروحي، ففي كل فعل في العالم الروحي للعلاقات الإنسانية، هناك ردّ فعل مساوٍ له في القوة ومضادٌ له في الاتجاه (رومية ٤: ١٥؛ ٥: ٢٠؛ ٧: ٥؛ أفسس ٦: ٤؛ كولوسي ٣: ٢١) (ص.١١٢).

- متى رَآك شخص ما، بعد سَنَوات من الإذعان، ينفجر ويقذف بأفظع القذائف نافثاً عن غضبه المكبوت؟ ربما كانت تلك قصتك. شارك رأيك من نحو هذا السلوك— من نحو أهميته، ورد فعل الناس عليه، وتأثيره المُحَرر.

يجب أن نُرَحب بعتق شخص حصل على الحرية أخيراً- لكن ثورات الغضب يمكن أن تكون علامة على عدم النضج (ص.١١٣).

- مراحل ردِّ الفعل ضرورية لكنها ليست كافية لتأسيس الحدود. ما الذي يحذرنا منه غلاطية ٥: ١٣، ١٥ نحو تحديد مراحل ردِّ الفعل هذه؟

ما إن قمت برد فعلك، فقد حان وقت انضمامك للجنس البشري وتأسيس ارتباط مساواة ومحبة للقريب كنفسك.

يظهر الناس التفاعليون ما يحبون، وما يريدون، وما يهدفون إليه، وما يُصمّمون عليه— على عكس من يعرفون بما يكرهون، ولا يعجبهم، ويقفون ضده، وما لا يريدون عمله (ص.١١٣).

- أين ترى مكانك في هذه السلسلة؟ هل ما زالت حدودك ردود أفعال (النوعيات الأخيرة) أكثر من تفاعلية (النوع الأول).

- إلى أين توجه قوتك الآن— إلى ثورات غضب ناتجة عن الألم والسخط، أم في تصرفات مسئولة ومُحبّة؟

إن المحبة هي التعبير المطلق عن القوة. إنها القدرة على عدم التعبير عن القوة، بل كبحها . فالتفاعليون قادرون على «محبة الآخرين كأنفسهم» و «الموت عن الذات» و عدم رد «الشر بالشر» (ص.١١٤).

- انظر مرة أخرى لكلمات يسوع في متى ٥: ٣٨-٤٠. ما هو مثال المحبة المُعطى هنا؟

- في أي علاقة (علاقات) حان الوقت الآن للتحرك من رد الفعل لتكون تفاعلياً وتبدأ العيش بقوة المحبة؟ اجعل هذا موضوع صلاتك.

البلوغ الروحي يدعوك لامتلاك رد فعلك ومشاعرك— ثم بعدها الانتقال للمرحلة التالية. إن مرحلة رد الفعل ضرورية، لكنها مجرد مرحلة (ص. ١١٣-١١٤).

القانون الثامن: قانون الحسد

يَتكلّمُ العهد الجديدُ بشدّة ضدّ القلبِ الحسودِ (يعقوب ٤: ٢). لكن ما صلة الحسد بالحدود؟ قد يكون الحسد هو العاطفة الأساسية فينا. فهو نتيجة مباشرة للسقوط، إنه خطية إبليس الشيطان (إشعياء١٤:١٤). فالحسد يُعرِّف الخير بـ «ما لا أملك» ويكره ما لديه أو يملك. والأمر الذي يعتبر الأكثر تدميراً في هذه الخطية هي ضمانها بأننا لن نحصل على ما نريد، وتبقينا دائماً نَهمين وغير راضين (ص.١١٤- ١١٥).

- ما هي الأشياء التي تميل إلى الحسد عليها أكثر؟

بقدر سوء الحسد، إلا أننا لا نقول أنه من الخطأ الرغبة في امتلاك أشياء ليست لدينا، فالله قال إنه سيمنحنا سؤل قلبنا (مزمور ٣٧: ٤). لكن المشكلة مع الحسد هو تمركز اهتمامنا على ما هو خارج حدودنا، على الآخرين (ص.١١٥).

- ما هو الحق الذي يقرّه بولس في غلاطية٦: ٤؟ ما هو الشيء الذي يدعونا للتركيز عليه هنا؟

يشعر الناس الذين بلا حدود بالخواء وعدم الإشباع. فهم ينظرون لإحساس الآخرين بالرضا ويحسدونهم. وهذا الوقت وهذه الطاقة التي ينفقها هؤلاء كان يجب استثمارهما في تحمل المسئولية تجاه عثراتهم وأن يفعلوا شيئاً صحيحاً لتصحيح أمورهم (ص.١١٥).

- راجع المواقف المذكورة في ص ١١٥- ١١٦ والقائمة المضادة المذكورة بعدها. ما الذي تعلمته من تلك الأمثلة؟

- ما الذي يدعوك الله، من خلال هذه المناقشة، للقيام به حيال ما ينقصك؟ بأكثر تحديد، ما هي الأسئلة التي يجب أن تسألها لنفسك بدلاً من أن تحسد الآخرين؟

- الله يقول «لَسْتُمْ تَمْتَلِكُونَ، لأَنَّكُمْ لاَ تَطْلُبُونَ» (يعقوب٤ : ٢). ما الذي تدعوك إليه هذه الآية ليكون موضوع صلاتك؟

يجب أن يكون حسدك، دائماً، مؤشراً إلى إفتقادك لشيء في حياتك. فعندما تشعر بالحسد، أُطلب من الله العون على فهم ما تستاء منه، ولماذا لا تمتلك ما تحسد الآخرين عليه، وإذا كنت تحتاجه حقاً أم لا . اطلب منه أن يُريك كيف تصل إليه أو تحزن على ما ليس لديك وأن تكون راضيا بما لديك (ص.١١٧).

القانون التاسع: قانون الفعَّاليّة

يتميز الإنسان بالاستجابة والمبادرة. فنحن نتجاوب مع الدعوات وندفع أنفسنا في الحياة. وفي العديد من الأوقات يكون لدينا مشاكل مع الحدود بسبب نقص مبادرتنا— القدرة الممنوحة لنا من الله على دفع أنفسنا للأمام والمضي قدماً في حياتنا (ص.١١٧).

- تَحدّث عن مدى سهولة أو صعوبة تجاوبك مع هذه الدعوات.

- علّق على مدى سهولة أو صعوبة أخذك للمبادرة في الحياة.

- راجع مثل الوزنات في لوقا ١٩: ١٢-٢٧، ما نوع الأشخاص الذين نجحوا في القصة، وما نوع الأشخاص الذي فشلوا وخسروا؟

في هذا المثل، الشخص الذي خسر هو الشخص السلبي والخامل. فالسلبية لا تنجح أبداً. سَيُجاري جُهدَنا، لَكنَّه لَنْ يَقُومَ بعملنا نيابة عنا. فهذا سيكون انتهاكا لحدودنا. والله يُريدنا أن نكون حازمين ونشيطين، نسعى طارقين أبواب الحياة. فنعمة الله تَستُر الفشل، لكنها لا يمكن أن تتستر على السلبية (ص. ١١٧– ١١٨).

إن الخطية التي ينتهرها الله ليست هي المحاولة والفشل، بل التقاعُس عن أن نحاول. فالسلبية (التقاعس) لا يُطيقها الله. فبدلا من أن نعمل جاهدين على حفظ نفوسنا، وهذا هو دور الحدود: أنها تُحدِّد وتحفظ ممتلكاتنا، ونفوسنا. وحدودنا يمكن أن تُخلق فقط بكوننا نشطاء وعدوانيين، بقرعنا، وطلبنا، وسؤالنا (متى ٧: ٧-٨) (ص. ١١٨).

- ما الذي تقوله عبرانيين ١٠: ٣٨-٣٩ لك شخصياً؟

- في أي دائرة من دوائر حياتك تفشل الآن في المحاولة؟

- يمكن أن تصبح السلبية حليفاً للشر عن طريق رفض الإندفاع ضدّه. متى رأيت هذه الحقيقة في حياة أحدهم أو ربما اختبرتها أنت، نفسك؟

- أين يدعوك الله، من خلال هذه المناقشة، لأن تكون أكثر إيجابية ونشاطاً؟ أين ستبدأ في القرع، والطلب، والسؤال ؟ كُنْ مُحدداً.

القانون العاشر : قانون المكاشفة

أن الحدود خط فاصل يحّدد أين تبدأ وأين تنتهي. والسبب الأسمى لاحتياجك لمثل هذا الخط هو أنك غير موجود في فراغ. فأنت موجود في نطاق الله والآخرين. والحدود تُعرّفك ما هو نطاق الآخرين. فالحدود حقيقة حول العلاقات والحب (ص.١١٨-١١٩).

يقول قانون المكاشفة أن حدودك تحتاج لأن تكون مرئية للآخرين وواضحة لهم في العلاقة معهم. لدينا العديد من مشاكل الحدود بسبب المخاوف العلائقية (ص.١١٩-١٢٠).

ما هي الحدود؟

- ما الذي تقوله الآيات التالية عن أهمية وضوح الحدود؟
- أفسس ٤: ٢٥-٢٦.
- أفسس٥: ١٣-١٤
- مع من تصارع لتوضيح حدودك؟ ولماذا؟
- راجع مناقشة الحدود السرية (ص. ١١٩) ونتائج كتمانها سراً. ما هو التحذير الذي تجده مقدَّماً لك شخصياً في هذه المواقف الحياتية الواقعية؟

الأمر الكتابي الموجه لنا هو أن نكون صادقين وفي النور. فالنور هو المكان الوحيد الذي يمكننا فيه الدخول لله والآخرين، ومشاكلنا العلائقية يمكن أن تُحل فقط في العلاقات. فبسبب مخاوفنا، قد نُخفي بعض جوانب من شخصياتنا في الظلام، حيث يوجد للشيطان فرصة (ص.١٢٠).

- ما هي الجوانب التي تخفيها عن نفسك؟
- هل يمكنك البدء بجلبهم للنور بجَعْلهم مركز صلاتك؟ دع الله يعرف أي جانب منك تَخْشي أن تُشاركه وأطلب منه أن يجلب لحياتك شخصاً آمناً تستطيع البدء بالتدريج في مشاركته بهذه الجوانب.

- بناء على كلمات داود في مزمور ٥١: ٦، ما الذي يريده الله لنا؟

يريد الله إقامة علاقة حقيقية معنا ويريد أن تكون لنا علاقة حقيقية مع الآخرين. والعلاقة الحقيقية تعني أنني في النور مع حدودي ومع الجوانب الأخرى من حياتي التي يصعب توصيلها ومشاركتها. تتأثر حدودنا بالخطية، ونحتاج لأن نجلبها لنور الله ليشفيها وللآخرين ليستفيدوا منها. إن السبيل للحب الحقيقي هو المكاشفة بالحدود (ص ١٢١).

مراجعة

- أيّ القوانين كانت الأكثر قولاً لك؟

- كيف تغير مفهومك للحدود بسبب هذا الدرس؟

- ما الذي يقوله لك الله من خلال هذا الدرس عن قوانين الحدود؟

- ما الذي قررت عمله كنتيجة لما تعلمته في هذا الدرس بخصوص قوانين الله، والحدود، ونفسك؟

أَتذكُر قصة الغريب؟ الخبر السار هو أنه حين يخرجنا الله من أرضٍ غريبة، فهو لا يتركنا بدون توجيه. فكما أنقذ شعبه من المصريين، ربما يكون قد قادك من الأسر أنت أيضاً. فقد كان مُخلصك والآن، مثل أبناء شعبه، تحتاج لتعلم مبادئه وتمارسها، وتُحارب عدة معارك لتجعلها جزءاً من شخصيتك. فهذا هو كل ما يخص هذه الدراسة (ص.١٢١).

صلاة

يا إلهي خالقي ومخلّصي، أشكرك على كونك الرائع الذي صممت والقوانين التي أسست لنعملها. أشكرك، أيضاً على وجود قوانين مماثلة في العالم الروحي وأنني، من خلال هذه الدراسة، أتعلم أكثر عن القوانين التي تحكم العلاقات وسعادتي. أبي السماوي، أرى كيف أن هذه القوانين متأصلة ومتأسسة في محبتك، في محبتك الكريمة، والغافرة، وغير المشروطة. لذا أسأل أن تفتح قلبي لأتعلم هذه القوانين، وأمارسها، وأدخلها لأعماقي، وفي النهاية أجد الحرية فيها، في قوانين المحبة. أصلي باسم يسوع. آمين.

٤

أساطير شائعة حول الحدود

إحدى تعاريف الأسطورة: هي القصة الخيالية التي تبدو كالحقيقة، والعديد من الأساطير نمت حول الحدود. أيًا كان مصدر هذه الأساطير— خلفيتك العائلية، أو كنيستك، أو أسسك الدينية، أو سوء فهمك الشخصي— أفحص مُصليا التالي «الذي يبدو كأنه حقائق» وقبلتها كحقيقة واقعة (ص.١٢٣)

الأسطورة # 1: إذا وضعت الحدود، أكون أنانياً

السمة المميزة لنا كمسيحيين هي أننا نحب أحدنا الآخر (يوحنا١٣: ٣٥). لكن ألا تحولنا الحدود من متمركزين حول الآخرين لمتمركزين حول ذواتنا؟ لا! فالحدود المناسبة والصحيحة تزيد فعلياً قدرتنا على الاهتمام بالآخرين (ص.١٢٣).

لنفهم كيف أن الأشخاصَ ذوي الحدود النامية جداً هم الأكثر حناناً على الأرض، دعونا نُميّزُ بَيْنَ الأنانيَّةِ والوكالة (ص.١٢٤).

- كَيفَ تُعرِّف الأنانيَّة؟

الأنانيَّةِ تعني التركيز والتمسك برغباتنا وأمانينا إلى حد إنكار مسئوليتنا بمحبة الآخرين. وبالرغم من أن السعي لتحقيق الرغبات والأماني ميزة مُعطاة لنا من الله (أمثال ١٣: ٤)، إلا أنه علينا أن نراعي أن تكون هذه الأهداف والرغبات في اتساق مع أهداف ومسئوليات صحية (ص.١٢٤).

- الآن، وضّح الفرق بين الاحتياجات والرغبات.

ما هي الحدود؟

- السيد «عديم الحس» قد يحتاج بشدة للمعونة، مع أنه في الواقع مستمع فظيع. متى كنت غير راغب فيما تحتاج؟ أعط مثالين أو ثلاثة على ذلك.

- اقرأ ٢كورنثوس١٢: ٧-١٠ وفيلبي٤: ١٢-١٣. ما هي رغبة بولس التي لم يمنحه الله إيّاها؟ وما الذي قاله بولس عن الاحتياجات التي سددها له الله؟

إذا كنت خائفا من وضع حدود، تذكر أن الله مهتم بتسديد احتياجاتك (فيلبي٤: ١٩). وهو سيحقق أيضاً العديد من رغباتك (مزمور٣٧: ٤) (ص.١٢٢).

احتياجاتنا هي مسئولياتنا

بالرغم من حقيقة أن معونة الله مُتاحة لنا، إلاّ أننا نحتاج لِفهم إن تسديد إحتياجاتنا هي في الأساس وظيفتنا. لا يمكننا الانتظار بسلبية لأن يعتني بنا الآخرون. حتى مع علمنا «بِأَنَّ اللهَ هُوَ العَامِل (فِينا)» (فيلبي٢: ١٣)، فنحن مسئولون عن أنفسنا.

- ما هي التعليمات الممنوحة إلينا في الآيات التالية؟

  - متى٧:٧.

  - فيلبي٢: ١٢-١٣.

- ما هو موقفك نحو احتياجاتك؟ هل احتياجاتك سيئة؟ أنانية؟ مُترفة؟ أشياء يجب أن يُسدّدها لك الله أو الآخرون؟

- ما الذي يقوله بولس في ٢كورنثوس ٥: ١٠ عن حقيقة بأنّ حياتِنا مسؤوليتّنا؟

الوكالة

أن أفضل طريقة تساعدنا على فهم أهمية وضع الحدود، هي إدراك أن حياتنا هبة من الله. فإذا أدى افتقارنا للحدود يجعلنا نُسيء إدارة حياتنا، فمالكها من حقه أن يستاء منا. فعلينا أن نُطوّر حياتنا، وقدراتنا، ومشاعرنا، وأفكارنا، وسلوكنا. فنمونا الروحي والنفسي هو «غاية قصد» الله لنا. وعندما نقول لا للأشخاص والأنشطة التي توجعنا، فنحن نحمي استثمارات الله فينا (ص.١٢٥).

- كيف تُعرَّف الوكالة؟

- ما هي علاقة الوكالة المسيحية بالحدود المُوَضَّحةِ بعناية؟

- ما هو، إذاً، الفرق بين الأنانيَّةِ والوكالة عندما يتعلق الأمر بوَضْع الحدودِ؟

الأسطورة # 2: الحدود علامة على العصيان

يَخَافُ العديد من المسيحيين من وضع حدود والحفاظ عليها لأنها علامة على العصيان أو التمرد. بيد أن الحقيقة مغيّرة لمجرى الحياة: إن نقص الحدود هو في أغلب الأحيان علامة على العصيان (ص.١٢٥-١٢٦).

- متى رأيت أشخاصاً— أو متى كنت أنت نفسك— مُصطاداً في أنشطة ليس لها قيمة روحية أو نفسية حقيقية بسبب هذه الأسطورة؟

- أَتذكُر باري (ص.١٢٦-١٢٧)؟ ما هي الأشياء الجيدة التي صنعها باري- ولأيَّة أسباب سيئة؟

- متى فعلت أشياء جيدة لأسباب سيئة؟ ما هي المخاوف التي دفعتك لقول «نعم» حين كنت تُريدَ قَول «لا»؟

ألزم باري نفسه بدراسة للكتاب المقدس- خوفا من أن يفقد علاقاته مع بقيّة مجموعة العُزَّاب إذا خيب ظن كين. إن قصة باري مهمة، مثل التجربة التي شاركتها للتو، لأنها توضح المبدأ الكتابي القائل بأن الرفض الداخلي لا يُبطل الاستجابة الخارجية. فضلاً عن أن الله مهتم بقلوبنا أكثر من اهتمامه بإذعاننا الخارجي (هوشع ٦:٦). فحين نقول نعم لله أو أي شخص أخر في حين نعني فعليا لا، فنحن ننتقل لوضع الإذعان. وهذا يُماثل الكذب تماماً (ص.١٢٦).

- فكر في التزام قمت به بموافقة خارجية بالرغم من رفضك الداخلي. هل تحوَّل لرفض خارجي؟ أم أنك قمت بالإيفاء بالتزامك؟ إذا كان كذلك، بأي موقف؟

- ما هو القرار الذي تحتاج لاتخاذه وتواجهه الآن؟ كيف ساعدك هذا المفهوم الجديد عن ألـ «نعم» وألـ «لا»؟

حتى تتمكن من فهم سبب أسطورة أن الحدود علامة على العصيان بطريقة أفضل، فكّر في هذا: إذا لم نستطع قول «لا»، فنحن لن نستطيع قول «نعم». فيجب أن نقول «نعم» من قلب مملوء بالمحبة. فحين يكون الخوف هو دافعنا— من شخص حقيقي أو من ضمير مُثقل بالشعور بالذنب— فنحن لا نحب. والله لا يريدنا أن نطيع بدافع الخوف، لكن بدافع المحبة (ص.١٢٧).

- بناء على ٢كورنثوس٩: ٧، ما هما السببان الداخليان غير الصحيين لقول «نعم» ومنحا لنفسك، أو مواهبك، أو وقتك، أو كنزك؟

- في نفس الآية، ما الذي تقترحه كلمة «مسرور» عن السبب الداخلي الصحي لقول «نعم»؟

- «عَنْ حُزْنٍ» و «عَنْ اضْطِرَارٍ» كلاهما يَتضمُّن خوفاً. فما الذي تقوله ١يوحنا٤: ١٨ عن الخوف؟

- أين تتصرف بدافع الخوف بدلاً من المحبة؟ كيف غيرت هذه المناقشة حول الأسطورة #٢ حياتك؟

يمكن أن تكون الحدود علامة على العصيان. يمكننا قول «لا» لأشياء جيدة لأسباب خاطئة، لكن وجود هذه ألـ «لا»- وضع هذا الحد- يُساعدنا على أن نكون صادقين وندرك ونوضح حقيقة دوافعنا. حينها نستطيع السماح لله بالعمل فينا (ص.١٢٨).

الأسطورة # 3: إذا بدأت بوضع الحدود، سأتأذى من الآخرين

يؤمن العديد من الناس بضرورة الحدود حقاً إلَّا أنهم مرعوبون من نتائجها. من الممكن أن يغضب الآخرون من وضعنا لحدودنا ويهاجموننا، أو الأسوأ، ينسحبون عنَّا. الله لم يمنحنا أبداً القوة أو الحق في السيطرة على كيفية تجاوب الآخرين مع قولنا لـ «لا» (ص.١٢٨).

اقرأ المقابلة التي تمت بين يسوع والشاب الغني في متى ١٩: ١٦-٢٢.

- بناء على فهم عبادة الشاب الغني للمال، ما هي الكلمات التي قالها يسوع للشاب الغني ليعمل بها؟

- كيف تجاوب الشاب الغني مع كلمات يسوع؟

لعدم قدرة الشاب على أن يفسح المجال في قلبه لله بإعطاء ثروتِه، استدار مُنصرفاً (ص.١٢٨- ١٢٩).

- ما الذي فعله يسوع؟

سمح يسوع للشاب الغني بالذهاب— ونحن يجب ألا نفعل أقل من ذلك. فلا يمكننا المراوغة ومناورة الآخرين حتى يبتلعوا حدودنا عن طريق تغليفها بالسكر (ص.١٢٩).

فالحدود «اختبار ورقة عباد الشمس» لنوعية علاقاتنا. فالأشخاص الذين في حياتنا الذين يستطيعون احترام حدودنا سيحبون إرادتنا، وآراءنا، وانفصالنا. وأولئك الذين لا يستطيعون احترام حدودنا يخبروننا أنهم لا يحبوننا. إنهم يحبون فقط قولنا لـ «نعم»، إذعاننا (لوقا٦: ٢٦).

- حدود من التي تجد صعوبة في احترامها؟ ما هي الحقيقة التي علمتك إياها الفقرة السابقة عن نفسك؟

- من الذي وجد صعوبة في احترام حدودك حين حاولت تأسيسها والعيش بها؟ ما الذي اقترحته عليك الصعوبة التي واجهتها حول هذه العلاقة؟

يُميّزُ الكتاب المقدس بوضوح بين أولئك الذين يحبون الحق ومن لا يحبونه (ص.١٢٩)

- اشرح الصلة بين وضع الحدود وقول الحق.

- إن وضع الحدود طريقة لقول الحق عن من أنت. متى أدّى وضع الحدود إلى ألفةٍ متزايدةٍ في علاقةٍ؟

إنه المكان الوحيد الذي نكون فيه «متأصلين ومتأسسين في المحبة» (أفسس٣: ١٧) الذي فيه تستطيع بأمان البدء في بتعلم قول الحق. فمثل هذه الروابطِ تُمكّننا من وضع الحدود. وفي الوقت الذي سيهجرنا فيه بعض الناس أو يهاجموننا على وضع الحدود، من الأفضل أن نتعلم المزيد عن سماتهم الشخصية حتى نتخذ الخطوات اللازمة لإصلاح وحل المشكلة (ص.١٣٠)

- بهذه الحقيقة في ذهننا، فكِّر في العلاقة التي تحتاج لتأسيس بعض الحدود فيها الآن. ما هي مخاطر القيام بهذا في رأيك؟ متى ستأخذ خطوة جريئة لوضع الحدود؟ ومن سيكون هناك ليعضدك بالصلاة؟

الأسطورة # 4: إذا وضعت حدودي، سأجرح الآخرين

إذا كنت تخاف من أن وضعك لحدودك سيجرح شخصاً تحبه أو تهتم به، فالمشكلة تكمن في رؤيتك لحدودك على أنها سلاح هجومي. فلا شيء يُمكن أن يكون أكثر بُعداً عن الحقيقة من هذا. فالحدود أداةٌ دفاعية (ص.١٣١– ١٣٢).

- متى رأيت الآخرين يستخدمون حدودهم كسلاح هجومي؟

- متى استخدمت الحدود كسلاح هجوم؟

- وضّح فهمك لهذه المقولة «الحدود أداة دفاعية».

الحدود المناسبة والصحيحة لا تتحكم في أحد، أو تهاجم أحداً، أو تجرح أحداً. أنها ببساطة تحمي كنوزك من السلب في الوقت الخطأ. وهذا المبدأ ينطبق ليس فقط على من يرغبون في التحكم فينا أو الاحتيال علينا حتى نفعل هم ما يريدون، لكنه ينطبق أيضاً على الاحتياجات الشرعية للآخرين (ص.١٣٢).

- كيف تكون استجابتك حينما أصر أحدهم على الحفاظ على حدوده أو حدودها بالرغم من أن احتياجك كان شرعياً؟

توجد أوقات حين، لسبب أو لآخر، لا نستطيع التضحية. فقد ترك يسوع الجموع، على سبيل المثال، ليكون وحده مع أبيه (متى ١٤: ٢٢-٢٣). في هذه الحالات، يجب أن نسمح للآخرين بتحمل مسئولية أعبائهم (غلاطية ٦: ٥) والبحث في مكان أخر لتسديد احتياجهم (ص.١٣٢).

- في ضوء (ربما يكون) هذا المنظور الجديد، كيف تود أن تتجاوب في المرة القادمة ــــ داخلياً وخارجياً ــــ مع شخص سيحافظ على حدوده الملائمة ويتركك لتبحث في مكان أخر عن تسديد لاحتياجاتك؟

من الواضح، أن كُلنا يحتاج للأكثر من الله وأفضل صديق. فنحن نحتاج لمجموعة من العلاقات المعضدة لأن وجود أكثر من شخص في حياتنا يسمح لأصدقائنا بأن يكونوا بشرا، وأن ينشغلوا، وأن يكونوا غير متاحين أحياناً، وأن يجرحوا وأن تكون لديهم مشاكلهم الخاصة، وأن يرغبوا في قضاء وقت لوحدهم. وفي هذه العلاقات المعضدة، ستتعلمُ أيضا أن الآخرين يمكنهم تحمل وقبول قولنا «لا». فحين تكون شبكتنا المعضدة قوية بما يكفي، فإن جميعنا سيساعد أحدنا الآخر على النضوج لنصبح ما قصد الله لكل منا أن يكون عليه (افسس ٤: ٢-٣). وحين نتحمل مسئولية تنمية العديد من العلاقات المعضدة، يمكننا تحمل «لا» من أحدهم وحتى من إله. والله يقول لنا «لا» كثيراً! فهو لا يقلق من أن حدوده ستجرحنا. فهو يعلم بوجوب أن نتحمل مسئولية حياتنا — وأحيانا «لا» تساعدنا على القيام بهذا بالضبط (ص.١٣٢- ١٣٣).

- ما هي العلاقات المعضدة التي تتمتّع بها؟ إذا كانت قائمتك ليست أطول من «الله وأفضل صديق»، فأين ستذهب للعثور على آخرين؟ ومتى تتّخذ تلك الخطوة؟

الأسطورة # 5: الحدود تعني أني غاضب

كثيراً ما يحدث عندما يبدأ الناس بقول الصدق، ووضع حدود، وتحمّل مسئولية أنفسهم، أن تتبعهم «سحابة غضب» لفترة (ص.١٣٣-١٣٤).

- لماذا يبدو معقولا أنه ربما يجعلك وضع حدود تتلامس مع مشاعر غضب الآخرين؟ فكر في موقف بريندا أو موقف خاص بك أنت.

الحدود لا تسبب الغضب فينا. بل، الغضب — الذي ربما نتمكن من ملاحظته أخيراً حين نحاول تأسيس حدود صحيحة — هو، ككل المشاعر الأخرى، علامة. والغضب علامته خطر. فبدل أن يحثنا على الانسحاب (مثلما يفعل الخوف)، تدلنا علامات الغضب على احتياجنا للمضي قدماً لمواجهة التهديد. فبإمكان الغضب أن يُخبرنا بأن حدودنا قد انتُهكت. كما يمكنه إخبارنا بأننا في خطر أن نُجرح أو يتم التحكم فينا. ويُخبرنا أيضا أننا قد نُطالب بشيء لا يجب أن نحصل عليه. والغضب يمنحنا أيضاً الإحساس بالقدرة على حل المشاكل. فهو يُنشّطنا لحماية أنفسنا، ومن نحبهم، ومبادئنا (ص.١٣٤).

- في يوحنا ٢: ١٣-١٧، ما هي علامة غضب يسوع؟ وما الذي فعله رداً على الغضب الذي شعر به؟

- كيف تتعامل العائلة التي كَبرت بها مع الغضب؟ ما هي النماذج التي كانت لك من نحو كيفية التعامل مع الغضب؟

- هل تسمح لنفسك باختبار الغضب؟ لماذا ولماذا لا؟ إذا كنت تفعل، كيف تتعامل معه؟

- وضّحْ كيف يمكن أن يكون الغضب حليفاً.

- متى نشَّطك وحثك الغضب لمواجهة شخص ما أو وضع حدود؟ كُنْ مُحدداً حول ما كُنتَ تحميه أو المشكلة التي كُنتَ تَحلُّها.

لا يعرف الغضب، كَما هو الحال مَعَ كُلّ العواطف، توقيتاً مُعيَّناً. فالغضب لا يتبدد أوتوماتيكياً. بل يجب العمل عليه بشكل صحيح ومناسبٍ. وإلاّ، سيحيى الغضب ببساطة داخل القلب. مثل العبد الذي أصبح ملكاً، يستطيع الغاضب القديم أن يكون طاغية حقيقياً لفترة من الوقت (أمثال ٣٠: ٢٢)، لكن لا يجب أن تبقى غاضباً للأبد (ص.١٣٥).

- هل أنت واعٍ بوجود «غضب قديم» داخل قلبك؟ إذا كان الأمر كذلك، ما الذي تفعله للتخلص منه بطريقة ملائمة؟

الخطوة الأولى نحو التخلُّص من غضب الماضي هو اختبار نعمة الله من خلال الآخرين الذين سَيَحبّونَك في غضبِكَ (ص.١٣٦).

- في أية علاقة (علاقات) تستطيع الاعتراف بغضبك من الماضي، كما يدعونا الكتاب المقدس أن نفعل (يعقوب ٥: ١٦)؟

الخطوة الثانية هي أَنْ تُعيدَ بناء الأجزاءَ الجريحةَ مِنْ نفسك (ص.١٣٦– ١٣٧).

- ما الذي تفعله لتَحَمُّل مسئولية شفاء «كنوز» التي انتهكتْ؟

أخيراً، فيما تُطوّرُ الإحساس بالحدود الكتابية، ستجد المزيد من الأمان في الحاضر. وتصبح أكثر ثقة وأقل عبودية لخوفك من الآخرين (ص.١٣٧).

- هل تشعر بأنك تتقدم في هذه السلسلة؟ هل أنت مُدرك لشعور جديد بالأمان، وإحساس جديد بالثقة، أو حرية جديدة من الخوف من الآخرين تَبدأ بالتَجَذّر داخلك؟ ما الذي تفعله لتعزيز وتشجيع نموه؟

لا تخف من الغضب الذي تكتشفه داخلك حين تبدأ أولاً في تنمية حدودك. فهو احتجاج الأجزاء الماضية في نفسك، أجزاء بحاجة لكشف النقاب عنها، وفهمها، وحبها من الله والناس. ثم تحتاج لتَحَمُّل مسئولية شفائها ولتطوير وتنمية حدود أفضل من الغضب (ص.١٣٧).

أن الأشخاص ذوي الحدود الناضجة هم أقلُّ الناس غضباً في العالم. لأنهم يحمون حدودهم من انتهاك حدّ في المقام الأول، وهم أكثر تحكما في حياتهم وقيمهم، وبالتالي ليسوا بحاجة للغضب (ص.١٣٧).

- أين رأيت مثالاً لذلك في الحياة الواقعية؟ مَنْ ممن تعرف يحيا بحدود مُحدّدة بوضوح؟ ما مدى غضب هذا الشخص؟

الأسطورة # 6: عندما يضع الآخرون الحدود، تجرحني

لكوننا على الطرف المستقبل للحدود الموجعة، فقد نَتعهّدُ على ألَّا نجرح أحد أبداً بالحفاظ على حدودنا. دعونا نفكّر في لماذا يمثّل قبول حدود الآخرين مشكلة لنا هكذا (ص.١٣٨).

- أولاً، وضع حدود غير ملائمة علينا يمكن أن يجرحنا، خصوصا في فترة الطفولة. ما هي تلك الحدود غير الملائمة، إذا وجدت، التي جرحتك؟ كُنْ مُحدداً.

- ثانياً، نحن نقذف بجروحنا على الآخرين. في أية علاقة (علاقات) تقرأ ألمك في الآخرين؟

- ثالثا، ربما تعني عدم القدرة على قبول حدود أحدهم وجود علاقة وثنية. حدود مَنْ- رفض مَنْ- تجد صعوبة بشكل خاص في قبولها؟ هل تضع هذا الشخص على العرش الذي يجب أن يكون لله وحده؟

- رابعا، يمكن أن يشير عدم القدرة على قبول حدود الآخرين إلى وجود مشكلة في تَحَمُّل المسئولية. فهل أنت شديد التعود علي إنقاذ الآخرين لك لدرجة أنك بدأت في الاعتقاد في أن سعادتك ورفاهيتك مشكلة شخص آخر؟ بقول آخر، هل تُخفقُ في تَحَمُّل مسئولية حياتك الخاصة؟

في رسالة فُقدت لبعض الوقت، وضع بولس حدوداً على عصيان أهل كورنثوس (ص.١٤١).

- بناء على ٢كورنثوس٧: ٨-٩، كيف تجاوب أهل كورنثوس مع الحدود التي وضعها بولس؟

- صف موقفاً في حياتك حيث أدّى وضع حدود- سواء وضع حدودك لنفسك أو حفاظ آخرين على حدودهم في علاقتهم معك- للتوبة.

في متى ٧: ١٢، شارك يسوع القاعدة الذهبية «فَكُلُّ مَا تُرِيدُونَ أَنْ يَفْعَلَ النَّاسُ بِكُمُ افْعَلُوا هَكَذَا أَنْتُمْ أَيْضاً بِهِمْ».

- ما الذي تقوله هذه القاعدة لك عن الحدود؟

هل ترغب في احترام الآخرين لحدودك؟ عليك إذاً أن تكون مُستعداً لاحترام حدود الآخرين (ص.١٤٢).

الأسطورة # 7: الحدود تسبب الإحساس بالذنب

إحدى العقباتِ الكبرى لوَضْع الحدودِ هي شعورنا بالإحساس بالدين. ما الذي ندين به لوالدينا، وأصدقائنا، وأي شخص أخر يحبنا؟ ما هو كتابي وملائم وما ليس كذلك (ص.١٤٢)؟

يَحُلُّ العديد من الناس هذه المعضلة بوضع حدود مع من لا يشعرون معهم بأي التزام أو دين. أحياناً يكون بالانتقال من كنيسة، أو وظيفة، أو صديق حتى وإن تطلّب الأمر هذه الخطوة الناضجة، لكن مشاعر الإحساس بالدين تمنعنا من القيام بهذا (ص.١٤٢).

- أين منعتك مشاعر الإحساس بالدين من وضع حدود؟

- ما هي نتائج فشلك في وضع حدود في الموقف (المواقف) التي ذكرتها؟ هل أنت، على سبيل المثال، حبيس في البيت، أو المدرسة، أو الكنيسة، أو وظيفة، أو في صداقة؟

كثيراً ما نعتقد أنه بسبب حصولنا على شيء، نحن ندين بشيء. المشكلة هي أنه لا يوجد دين من أي نوع. فالمحبة- أو المال أو الوقت- الذي نحصل عليه يجب أن نقبله كهبة (ص.١٤٣).

- ما الذي تشير إليه كلمة «هبة»؟ السؤال بشكل مختلف، ما هو الرَدّ الملائم على الهبة؟

كل ما هو محتاج بحق للرَدّ بشكل ملائم مع الحصول على هبة هو الإحساس بالامتنان. فالمعطي لا يفكر في أن للهبة عائد. لكنها قُدمت ببساطة لأن أحدهم أحب شخص ما وأراد أن يفعل شيئاً لأجله/ لأجلها. (ص.١٤٣)

- إن هبة الخلاص التي قدمها الله لنا كلفته ابنه. كانت هبة نابعة من محبته لنا (يوحنا٣: ١٦). وتجاوبنا مع هبة الله يجب أن يكون بقبولها وبامتنان. بناء على ٢كورنثوس٩: ٦، ٧، كولوسي ٢: ٧، لماذا امتناننا مهم جداً لله؟

الله يعلم أن امتناننا لما فعله لنا سَيُحرّكُنا لمَحَبَّة الآخرين (ص.١٤٣).

- نحن ندين بالشكر لله والآخرين الذين أعطونا. ثم، من قلب ممتن، يجب أن نذهب ونساعد الآخرين. أين تذهب وتتواصل مع آخرين كتجاوب ممتن لما حصلت عليه من الله وشعبه؟

كما توضح رسائل الله في سفر رؤيا لكنائس أفسس وبرغامس وثياتيرا، فإنه لا يسمح للامتنان والحدود بالتشابك والتشوش. فبالرغم من امتنانه لكنائسه ومدحه لها على ما حققته لملكوته، إلا أنه يضع حدوداً معها بمواجهتها بعدم مسئوليتهم (ص.١٤٣- ١٤٤).

- من خلال هذه المناقشة، ما هي العلاقة التي يَدعوك الله لوضع الحدود فيها، على الرغم من أن هذا الشخص قد منحك أشياء؟

لم يسمح الله بالخلط بين الامتنان والحدود، وبالتالي لا يجب أن نفعل نحن ذلك أيضاً. فإحساسنا بالامتنان يجب ألّا يمنعنا من وضع الحدود مع أولئك الذين منحونا هبات (ص.١٤٤).

الأسطورة # 8: الحدود دائمة، وأنا أخشى أن أحرق جسوري

من المهم فهم أن «لا» دائماً تحت أمرك. وأنك تمتلك حدودك الخاصة، وهي لا تمتلكك. إذا وضعت حدوداً مع شخص ما وتجاوب هو/ هي بشكل ناضج وبمحبّة، يمكنك إعادة التفاوض في مسألة الحد. بالإضافة إلى إمكانيتك تغييرك للحد حين تكون في مكان أكثر أمناً. فالكتاب المقدس يُرينا العديد من الحالات التي تم فيها إعادة التفاوض من نحو الحدود وتغييرها (يوحنا ٣: ١٠؛ أعمال الرسل ١٥: ٣٧-٣٩؛ ٢تيموثاوس ٤: ١١) (ص.١٤٤).

- ما هو الحد أو الحدود التي أخفقت في وضعها خوفاً من أن تكون دائمة؟

- هل كنت في وقت ما مُدركاً بتغيير أحدهم لحدوده معك؟ تحدث عنها بالتحديد- ما هي التغييرات التي تم عملها، كيف تم عملها، وكيف تجاوبت مع هذا؟

- ما هي الحدود التي أنت أكثر استعداداً لوضعها الآن وتعلم بأنّه ليس من الضروري أن تكون دائمة؟

مراجعة

- أيّ من الأساطير قبلتها كحقيقة؟

- كيف تغير مفهومك للحدود كنتيجة لهذا الدرس؟

- ما الذي يقوله الله لك من خلال هذا الدرس عن أساطير الحدود؟

- ما الذي قررت عمله كنتيجة لما تعلمته هنا عن حق الله، والحدود، ونفسك؟

كما فعلنا في بداية هذا الدرس، نُشجّعك ثانيةً لمُرَاجَعَة تِلْكَ الأساطير بخشوع تلك التي عرقلتك وأوقعتك في شباكها. افحص الآيات المذكورة في الكتاب المقدس وهذا المرشد. واطلب من الله أنَ يمنحك الإحساس بالثقة التي يؤمن بها في الحدود الصحيحة والجيدة أكثر مما تفعل أنت.

صلاة

أبي الصالح والكريم، لقد وعدت بأن حقك سيُحررني، وأنا أشكرك على الكثير من الحق المذكور في هذا الدرس. فقد أصبح لديَّ لمحة عن الحرية الآتية من الحدود ومع فهم الحدود. أسألك الآن أن تساعد هذا الحق- حقك- على اختراق قلبي. وساعدني على تغيير افتراضاتي ومعتقداتي الخاطئة. حررني من التفكير الكاذب ووجّه تصرفاتي. وسأظل طالباً أن تعلمني وضع حدود سليمة. من فضلك ساعدني على القيام بهذا بحكمة ودائماً بمحبة. أصلي هذا في اسم ابنك. آمين.

الجزء الثاني

صراعات الحدود

٥

الحدود وعائلتك

بَعْدَ أَنْ سَألتَ وأجابتَ على السؤال، «ما هي الحدود؟» ننتقلُ الآن للجزء الثاني من دراستنا وهو صراعات الحدود. والمنطقة الأولى للصراع التي سننظر إليها هي العائلة.

مشكلة شائعة

عَانتْ سوزي من كآبةٍ عميقةٍ بَعْدَ عَودة من زيارةَ إلى بيتِ أبويها. فقد شعرت وكأنها لا تستحق العيش حيث عاشت وكان لديها إحساس نكد مستمر بأنه كان من الواجب عليها حقا القيام بما أراده أبواها أن تفعل. فقد قامت بالاختيارات من الخارج- ارتحلت بعيداً، وسعت نحو تحقيق مستقبلها المهني، وتزوجت، وأنجبت- لكن من الداخل كانت الأمور مختلفة تماماً. فلم يكن لديها التصريح العاطفي بأن تكون شخصاً منفصلاً يقوم باختيارات حُرّة نحو حياتها دون الإحساس بالذنب حين لا تفعل ما يريده أبواها (ص.١٤٧-١٤٨).

- ما الذي تشعر به حين تزور بيت أبويك؟ وما الذي تشعر به بعد أن تعود إلى بيتك؟

- ما هي الاختيارات التي قمت بها وجعلتك تعرف أن أبويك، بطريقة أو بأخرى، غير موافقين عليها تماماً؟

- هل قُمت بهذه الاختيارات من الداخل كما هي بالخارج؟

لا يشعر الناس الذين يمتلكون زمام حياتهم بالذنب حين يقومون باختيارات حول المكان الذي سيذهبون إليه (يشوع ٢٤: ١٥). فهم يأخذون الآخرين في الاعتبار، لكن حين يقومون باختيارات لأجل رغبات الآخرين، فهم يقومون بهذا بدافع المحبة، لا الإحساس بالذنب، ليقدموا الخير، لا ليتحاشوا الرديء (٢كورنثوس ٩: ٦-٧) (ص. ١٤٨).

- هل تشعر بالذنب بشأنِ بَعْض الاختياراتِ التي قُمت بها؟ إذا كان الأمر كذلك، ما هي— ولماذا تشعر بالذنب؟ هل أنت حقاً لا «تَمتلك» زمام نفسك؟

- ما الذي يوجه القرارات التي تتخذها؟ هل تختار بدافع الإحساس بالذنب أم بدافع المحبة؟ هل تختار لتقديم الخير أم لتحاشي الرديء؟ أعط أمثلة مُحددة وكُنْ صادقاً مع نفسك بخصوص دوافعك.

دلائل الافتقار للحدود

دعونا نلقي نظرة على الدلائل الشائعة على قلة الحدود مع العائلة التي نشأت وكبرت بها.

الإصابة بالعدوى

حين لا تكون لدينا حدود جيدة، فعائلتنا الأصلية لديها القوة للتأثير على عائلتِنا الجديدةِ. في الواقع، حين يكون لعلاقتك مع شخص القدرة على التأثير على علاقاتك مع الآخرين فهذه علامة مؤكدة على وجود مشاكل في الحدود (ص.١٤٦).

- هل وصف سوزي يُذكِّرك بشخص تعرفه، شخص يمنح لشخص أخر سلطة مهولة على حياته/حياتها؟ كُنْ مُحدداً تجاه من هو هذا الشخص والدليل على أن عائلة هذا الشخص الأصلية لديها قوَّةُ أكثر من اللازمُ عليه/ عليها.

- هل أنت مثل سوزي؟ إذا كان الأمر كذلك، كُنْ مُحدَّدا نحو الشخص الذي يُؤثِّر على عِلاقاتِكَ مَع الآخرين. كيف تتجاوب عاطفياً مع ذلك الشخص؟ ما هي النتائج العاطفية السيئة الحادثة من الاتصال بهذا الشخص؟

- كيف تُؤثِّر هذه النتائج السيئة على مشاعرك من نحو نفسك؟ وعلاقاتك الأخرى؟

الدور الثانوي

العلامة الشائعة الأخرى على قلة الحدود مع العائلة الأصلية وهي شعور شريك الحياة أنه يحصل على الفتات. فدان يشعر أن ولاء جين الأول هو لأبويها، بدلاً مِنْهُ هو، زوجها. فجين لم تكمل عنصر الزواج الـ «ترك» قبل أن تجرب العنصر الثاني «الالتصاق» (تكوين ٢: ٢٤). فلكي ينجح الزواج، يحتاج الشريكان لفك روابطهما مَع عائلتيهما الأصليتين والقيام بروابط جديدة مع العائلة التي تم تكوينها بالزواج (ص.١٤٩-١٥٠).

- إذا كنت متزوجاً، فهل أنت سعيد مع الحدود التي يضعها شريك حياتك مع عائلته/ عائلتها الأصلية- أم تشعر بأنك تحصل على الفتات؟ ادعم إجاباتك بأمثلة مُحدّدة.

- هل تعتقد أن شريك حياتك سعيد بالحدود التي تحافظ عليها مع عائلتك الأصلية؟ أسأله/ أسألها.

- أَيْنَ تَحتاجُ لحَلّ الروابط مَع عائلتكَ الأصلية؟ ما هي الخطوات المُحدّدة التي ستتخذها لتقوية الروابط أو الروابط الجيدة التي ستقوم بها مع العائلة التي تم تكوينها بزواجك؟

هل يمكنني الحصول على مصروفي، رجاءً؟

هل تتذكر وصف حياة تيري وشيري؟ فهو لم يستطع وضع حدود أمام رغبة والديه لأن يحصل على أشياء مادية معينة له ولشيري. وبالرغم من أن ما يقدمانه كان يُؤثِّرُ تأثيرا بالغا على احترام تيري لنفسه. إلا أنه لم يكن متأكداً من رغبته في هجرهما لأجل إحساس أكبر بالاستقلال. لأنه لم يكن بالغا ماديا بعد (ص.١٥٠-١٥١).

- هل أنت بالغ ماديا؟ عضِّدْ إجابتك بتفاصيل مُحدّدة من حياتك.

مشكلة الحدود المالية يمكن أن تأخذ مساراً آخر: قد يستمر الوالدان في تمويل سبيل الفشل وعدم تحمل المسئولية حين يساعدان أبنائهما على الخروج من المآزق المادية التي يقعون فيها نتيجة إدمان الخمور أو المخدرات، أو الإسراف، أو الأعراض الحديثة لـ «لم أجد جوربي» (ص.١٥١).

- متى رأيت – أو ربما حتى اختبرت- هذا النوع من مشاكل الحدود المادية؟

- ما مدى جودة عيشك في حدود مواردك ودفعك لثمن فشلك؟ هل أنت بالغ مادياً؟ هل حدودك معرَّفة ومُحدّدة جيداً ومحافظ عليها بعناية حين يأتي الموضوع للماديات ووالديك؟

ماما، أين جواربي؟

في متلازمة الطفل الدائمة perpetual child syndrome، قد يكون الشخص مستقلاً مادياً، لكنه يسمح لوالديه بأداء بعض مهام إدارة حياته (ص.١٥١- ١٥٢).

- ما هي، إذا وُجدت، المهام التنظيمية الحياتية التي مازلت تسمح لوالديك بالقيام بها بالنيابة عنك؟

- إذا كنت تسمح لوالديك بالقيام بمهام تنظيمية حياتية لك، ربما تكون علاقاتك البالغة الأخرى لا تعمل جيداً أو عاطلة. قيّم تلك العلاقات. هل اخترت «البطة السوداء»؟ هل أنت غير قادر على الالتزام بعضو من الجنس الأخر أو بوظيفة أو مهنة؟

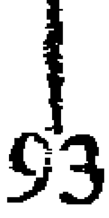
- كيف حال مادياتك؟ هل تعكس قدرتك على التفكير والتخطيط للمستقبل؟ أم أنها حياة مراهقة مادياً بشكل جوهري، ولا تعكس أي تفكير أبعد من الحاضر المباشر؟

الثلاثة حشود

تتميز الأسر المُعطلة بنوع معين من مشكلات الحدود يطلق عليه « التقسيم إلى مثلثات»، وهو مُصطلح يُشير إلى الفشل في حل خلاف بين شخصين فيجذبان طرفا ثالثا ليأخذ جانب أحدهما. والشخص الثالث لا علاقة له بالخلاف لكنه يُستخدم للراحة والتصديق الشرعي ممن يخافون من مواجهة أحدهما الآخر. في المثلث، يقول الناس الكذب. ويفشلون في امتلاك غضبهم، ويتسترون بكلمات جيدة وإطراء. والإشاعة تفتت العلاقة أكثر بين الأطراف المنخرطة (أفسس٤: ٢٥) (ص.١٥٢-١٥٤).

- متى اشتركتَ في مثلث مثل هذا؟ هل كنت الشخص أ، أم الشخص ب، أم الشخص ج؟ إذا كان التقسيم إلى مثلثات هو نمط عائلتك، أي الأشخاص تميل أن تكونه؟

- ما الذي علمتك إياه عائلتك الأصلية نحو حَلّ الخلافات والتعامل مع الغضب؟



- ما الذي يُعلّمه الكتاب المقدس في المقاطع التالية؟

- لاويين ١٩: ١٧

- أمثال ٢٨: ٢٣

- متى ٥: ٢٣-٢٤

- متى ١٨: ١٥

نستطيع تَجَنُّب التقسيم إلى مثلثات بالكَلام مع الشخصَ الذي لدينا خلاف معه مباشرة. لا تقل لطرف ثالث شيئاً عن شخص ما لا تنوي قوله للشخص نفسه. (ص.١٥٤).

- ما هو الخلاف الذي تحتاج لحلّه الآن، فوراً؟

من الطفل هنا؟

تَعلَّم بعض الناس في حياتهم المُبكّرة بأنهم مسئولون عن والديهم، الذين التصقوا بالأنماط الطفولية من عدم الشعور بالمسؤلية. ففي كل مَرَّة يحاولون فيها الاستقلال بحياتهم، يشعرون بالأنانية (ص.١٥٤-١٥٥).

- هل تشعر بأنك مسئول عن والديك؟ هل ذلك غير صحّي أو ذلك كتابي، ومسئولية صحّية؟

يُعلّمنا الكتاب المقدس أن الأبناء البالغين يجب أن يعتنوا بوالديهم المسنين (١تيموثاوس ٥: ٣-٤). إنه لأمر حَسنٌ أن نُظهر الامتنان لآبائنا وأن نعوضهم عما فعلوه من أجلنا (ص.١٥٥). لكن تبرز هنا مشكلتان أحياناً.

- هل أنت في موقف احتاج لرعاية والدين مسنين؟ إذا كان الأمر كذلك، هل تواجه أيًّا من هاتين المشكلتين؟
  - هل لديك والدان ليسا بالفعل محتاجين لكنهما يتصرفان كشهيدين أو مطالبين صعبي الإرضاء؟

- هل تجد نفسك في حالة نقص لحدود واضحة تحتاج معها لتُقرّر ما يمكنك منحه وما لا تستطيع منحه؟

- أشرح لماذا «تَمْنعُ الحدود الجيدة الإحساس بالاستياء»، وبعد ذلك، ربما بتَسجيل قراءة مستوى استيائك الخاص، تستطيع تقييم الحدود التي وضعتها أو تعيد وضعها مع أبويك. أم أنك تتجاوب عن طريق عدم المنح لوالديك على الإطلاق؟

لكني أنا أخوك

توجد ديناميكية كثيرة الحدوث أيضاً وهي اعتماد طفل بالغ عير متحمل للمسئولية على أخ/أخت بالغ مسئول (ص.١٥٥-١٥٦).

- هل رأيت ذلك يحدث في عائلتك الأصلية؟ إذا كان الأمر كذلك، أين وأي الأدوار، إذا وجد، لعبتَ؟

- لماذا بإمكان أخ/ أخت محتاج هدم أفضل أسيجتُنا بناءاً؟

- راجع علامات نقص الحدود وعلِّق على حالة حدودك مع عائلتك الأصلية. هل حدودك تقوم بوظيفتها؟ هل يمكن أن يكونوا أكثر وضوحاً في تحديدهم أو أقوى في الحفاظ عليهم؟

لماذا إذاً نفعل هذا؟

لماذا بحق السماء نختار الاستمرار في هذه الأنماط العائلية التي نظرنا إليها لتونا؟ دعونا نَنْظرُ إلى السببين (ص.١٥٦).

استمرارية مشاكل الحدود القديمة

أحد الأسباب لاستمرارية هذه الأنماط غير الصحية هو أننا لَمْ نَتعلَّمْ قوانينَ الحدودِ في عائلتِنا الأصلية. ومشاكل حدود البالغ هي في الحقيقة مشاكل حدود قديمة موجودة منذ الطفولة المبكرة (ص.١٥٦- ١٥٧).

- أي من الأنماط التالية تعلمتها أثناء نموك ومستمرة معكِ في بلوغك مع نفس اللاعبين؟
  - قلة النتائج للسلوك غير المسئول.
  - قلة المواجهة.
  - قلة الحدود.
  - تَحَمُّل مسؤوليةِ الآخرين بدلاً عن نفسك.
  - العطاء عن استياء وبالإكراه.
  - الحسد.
  - السلبية.
  - التكتم.

- بما أنك تستطيع تمييز الصراع الذي لديك مع الحدود في عائلتك الأصلية، حدد الآن أي قوانين الحدود تم كسرها (الفصل الخامس في كتاب «الحدود») واكتبها بأسفل.

- ما هي الثمار السلبية المؤدِّية في حياتك كنتيجة للقوانين التي كتبت أنها مكسورة من قبل؟

أن الأنماط التي تعرفت عليها وحددتها تكمن في العمق، فأعضاء العائلة الذين علّموك كيفية تنظيم حياتك قد يُعيدُونك للأنماط القديمة لمجرد وجودهم حولك. فتبدأ في التصرف تلقائياً من الذاكرة بدلاً عن النمو. ولكي تتغير عليك أن تعترف «بهذه الخطايا العائلية» وتتوب عنها، وتُغيّرُ الطريقة التي تتعامل بها معها (خروج ٢٠: ٥؛ نحميا ٩: ٢). والآن، وقد اتّخذتَ بَعض الخطواتِ نحو القيام بذلك بالضبط (ص.١٥٧).

التبني

هناك سبب أخر لاستمرار مشاكل الحدود مع أفرادِ عائلتنا وهو لَرُبَّما لَمْ نَمُرَّ بالمرحلة الانتقالية الكتابية للبلوغ والتبني الروحي لعائلة الله (متى ٢٣: ٩؛ غلاطية ٤: ١-٧) (ص. ١٥٧-١٥٨).

- هل لازلت تدين بالولاء لوالديك الأرضيين أم أصبحت بالتمام عضو في عائلة الله وتطيع الآن طرقه؟ أعط دليلاً مُحدَّدا يدعم جوابك.

- أحياناً ما تتسبب طاعة طرق الله في الخلاف مع- بل وحتى الانفصال عن- عائلاتنا (متى ١٠: ٣٥-٣٧)، لكن يسوع يُعلّمنا بأن روابطنا الروحية هي الأكثر أهمية (متى ١٢: ٤٦- ٥٠). هل واجهك خلاف في عائلتك الأصلية بسبب طاعتك وولائك للمسيح؟ هل احتجت للانفصال عن عائلتك الأصلية؟ إذا كانت إجابتك «نعم» لأي من السؤالين، تأمل في كيف أرشدك الله ورفعك، ولازال يفعل.

في عائلة الله، علينا أن نقول الصدق، ونضع حدوداً، ونتحمل المسئولية ونطالب بتحمل المسئولية، ونواجِه أحدنا الآخر، ونغفر لأحدنا الآخر، وهكذا. فمثل هذه المعايير والقيم القوية هي التي تحكم وتُسيِّر هذه العائلة، والله لن يَقْبل بأيّ سلوك آخر في عائلتِه (ص. ١٥٨).

أن أُصبح جزءاً من عائلة الله فهذا لا يعني بأي شكل من الأشكال أن نَقطعَ أي روابط أخرى. فيجب أن يكون لدينا أصدقاء من خارج عائلة الله، وروابط قوية مع عائلاتنا الأصلية (الأولى). لكننا على الجانب الآخر، نحتاج لطرح سؤالين (ص. ١٥٨).

- هل تمنعك أو تعيقك أي من الروابط بعائلتك الأصلية أو صداقاتك من خارج عائلة الله من القيام بالشيء الصحيح في بعض المواقف؟ ضع قائمة بأسماء أولئك الأشخاص، وصف نوع ومدى تأثيرهم عليك.

- هل أصبحت بحق بالغاً في علاقتك مع عائلتك الأصلية؟ إذا كان الأمر كذلك، اعط أمثلة مُحدّدة لسلوكك البالغ. إذا لم يكن الأمر كذلك، اذكر المواقف التي لا تشعر فيها بأنك تصرفت أو تم التعامل معك فيها كبالغ. عَلق على سبب اعتقادك بأنك غير قادر على النضوج بالكامل.

إذا كانت روابطنا بعائلاتنا الأصلية محبة بحق، سنكون منفصلين وأحراراً، قادرين على منح المحبة ويكون لنا قلب «ثابت العزم». وسنبتعد عن الاستياء والامتعاض وسنحب مع الحدود، ولن نسمح بالسلوك الشرير أو نمكنه. (ص. ١٥٨)

- أكتب قائمة بأسماء أفراد عائلتك الأصلية وقَيِّم علاقتك مع كل واحد منهم. هل أنت منفصل؟ حر؟ هل تعطي بدافع المحبة وقلب ثابت العزم (٢كورنثوس٩: ٦-٧)؟ هل تتحاشى مشاعر الاستياء؟ هل تحب بحدود؟ هل تمتنع عن تمكين السلوك الشرير؟

إذا نحن لسنا «تحت وصاية وحماية» كبالغين، نستطيع بحق اتِّخاذ قرارات بالغة، وستكون لدينا القدرة على السيطرة على إرادتنا (١كورنثوس ٧: ٣٧)، ونكون خاضعين لأبينا الحقيقي (ص. ١٥٨).

مُعالجة مشاكل الحدود مع العائلة

يعتبر تأسيس حدود مع العائلات الأصلية مهمّة قاسية، لكنها تأتي بفوائد عظيمة. أنها عملية، لها خطوات معينة مميزة (ص.١٥٩).

تشخيص الأعراض

خذ لحظة للتأمل في حالة حياتك الشخصية.

- أَيْنَ تَجِدُ مشاكلَ الحَدِّ مَع أبويكِ و/ أَو أشقَّائكَ؟

- أين فقدت السيطرة على ممتلكاتك؟

- أي صلة أو ارتباط تراه بين المناطق التي فقدت فيها السيطرة وبين العائلة التي كبرت بها؟

تشخيص الأعراض

اكتشف الآن ما هي الديناميكيات التي يتم لعبها. فلا يمكنك التوقف عن التصرف بديناميكية معينة ما لم تفهم ما تفعله وماهيته. «أخرج الخشبة من عينك» واعرف انتهاكات حدودك (متى ٧: ١-٥) (ص.١٥٩).

- ما هي قوانين الحدود التي تنتهكها؟ هل تقوم بالتثليث؟ هل تتحمّل المسئولية عن أخ/ أخت أو والدين بدلاً من أن تكون مسئولاً تجاههم؟ هل تفشل في تعزيز النتائج وينتهي بك الأمر بدفع ثمن سلوكهم؟ هل أنت سلبي وتفاعلي (ممن يقومون بردود الفعل) نحوهم ونحو الخلاف؟

تحديد الاحتياج الذي يقود للخلاف

أنت لا تتصرف وفق طرق غير ملائمة بدون أي سبب. فكثيراً ما يكون ذلك بسبب محاولة تلبية بعض الاحتياجات الدفينة التي لم تقم عائلتك الأصلية بإشباعها. واجه هذا النقص واقبل إمكانية تسديده فقط في عائلتك الجديدة التي انتميت إليها

من يتممون مشيئة الله ويستطيعون حبك بالطريقة التي صممها الله (ص. ١٥٩).

- ما هي الاحتياجات التي لم تسددها لك عائلتك الأصلية؟ احتياجك، على سبيل المثال، لأن تُحَبَّ؟ لأن تُصادَقَ؟ أن تكون مقبولاً؟ أن تكون مفهوماً؟ أنت تكون حُرًّا في أن تكون نفسك؟

أفتح قلبك وأقبل الخير

إن استيعاب وفهم احتياجاتك ليس كافياً. فيجب أن تسدد هذه الاحتياجات. والله مستعد لتسديد احتياجاتك من خلال شعبه، لكن يجب أن تضع نفسك، وأن تبحث عن نظام دعم جيّدٍ، وأن تتقبل الخير والصالح. وبوجود الله بجانبك، تَعلم التجاوب مع المحبة وقبولها (٢كورنثوس ٦: ١١-١٣)— حَتى وَإن تعثرت في البداية (ص.١٦٠).

- ما مدى قوّة نظام دعمك (مساندتك)؟ أهناك شخص تستطيع معه البدء في مشاركة ما تتعلمه عن نفسك، واحتياجاتك، وخططك لإقامة حدود أفضل (انظر الجامعة ٤: ٩-١٢).

- لماذا تتردد في التواصل مع أناس وضعهم الله في طريقك ليتم من خلالهم تسديد احتياجاتك؟ دع الله يعلم عن اقلقك و مخاوفِك، وأنصت لرسالةِ تذكيره لك بأنه سيكون معك وأنت تحاول.

- ما هو الخير الذي تود أن تكون قادراً على استقباله داخلك؟ مرة ثانية، أخبر الله عن صراعك (على أيّة حال، هو يعرف!) وتذكر بأنّه يَحبُك ويُريدُك أن تقبل الخير المُتاح في عائلته وعالمه.

مارس مهارات الحدود

إن قدراتك الخاصة على وضع الحدود هشة وجديدة عليك. ولا يمكن تطبيقها فوراً في المواقف الصعبة. لذا تدرب على ممارستها في المواقف التي يمكن أن تخدم هدفك ويستجاب لها. وانظر لعملية ممارسة مهاراتك في وضع الحدود على أنها علاج طبيعي. ففي الحالتين، يتعافى المرء بالتدريج ليصل لمستوى حمل الأثقال (ص. ١٦٠).

- مع من يمكنك مُمارسة قول «لا»؟ من سيحترم قولك «لا» ويستمر في مَحَبَّتك بدون شرط؟ كُنْ مُنتبها لأي فرصة يمكنك فيها ممارسة استخدام هذه العضلة الجديدة!

- عندما تقول «لا» بالفعل، لاحظ مشاعرك، وكيف تجاوب معك الشخص الذي قلتها له، وما الذي تعلمته. تحدث خلال التجربة مع شخص ما تشعر معه بالأمان لتتأكد من أنك على المسار الصحيح حول ما فعلت وسببه.

قل لا للشر

بالإضافة لممارسة لمهاراتك الجديدة في المواقف الآمنة، تحاشَ المواقف الموجعة. أولئك الأشخاص الذين انتهكوا وسيطروا عليك في الماضي. وحين تعتقد أنك مستعد لإعادة بناء علاقة مع شخص كان مؤذيا ومسيطراً عليك في الماضي، ربما ترغب في جلب صديق أو مُساند معك. فالجرح الذي تتعافى منه خطير، ولا يمكنك إعادة العلاقة حتى تمتلك الأدوات الصحيحة والمناسبة (ص. ١٦٠- ١٦١).

- ما هي المواقف الآتية في المستقبل القريب التي تعلم أنها قد تكون مؤلمة وجارحة؟ ما الذي ستفعله كبديل عن وضع نفسك في هذه الظروف السيئة؟

- من هم الأشخاص الذين ستبذل قصارى جهدك لتحاشيهم وأنت تنمي حدوداً صحية؟ في الماضي، من هجرك أو كان مسيطراً عليك؟

اغفر للمعتدي

لا شيء يوضح الحدود مثلما يفعل الغفران. فعندما ترفض الغفران لشخص ما، فكأنك ما زلت تُريد شيئاً منه، وهذا يُبقيك مُقيدا إليه أو إليها للأبد. فرفض الغفران لفرد من أفراد العائلة واحد من الأسباب الرئيسية لعدم قُدرة الناس على الانفصال عن عائلاتهم العاطلة. فمازالوا يُريدون شيئا منهم. فمن الأفضل كثيرا قبول النعمة من الله، الذي لديه الكثير ليمنحه، والغفران لمن ليس لديهم مال ليدفعوه مقابل ديونهم (متى ١٨: ٢١-٣٥) (ص. ١٦١).

- من الذي لم تغفر له؟

- ما الذي لازلت ترغب في الحصول عليه من ذلك الشخص؟ أهي المحبة؟ أم الاعتراف بارتكاب الخطأ؟ أم الاعتذار؟ أم شيء آخر؟

اصرفْ بضعة لحظات هادئة في الصلاةِ. تكلّمْ مع الله عن صراعك في الإطلاق والغفران. اطلب منه المعونة للرغبة في الغفران. واطلب منه أن يُعلمك أن تغفر ويساعدك على قبول نعمته، القادرة على شفاء الجروح التي تسببت فيها عائلتك الأصلية. فحين تغفِر للمعتدي، تنتهي مُعاناتك. والرغبة التي لا تتحقق أبداً في رد الدين— الرغبة التي تُمرض قلبك لأن رجاءك يخيب دائماً (أمثال ١٣: ١٢)— سَيَمُوتُ، وأنت سَتَكونُ حُرّ (ص. ١٦١).

استجبْ، لا تَرّدد

حين تتجاوب مع ما يقوله أو يفعله شخص ما، فأنت تبقى في كامل السيطرة على نفسك، وتمتلك الخيارات والبدائل. لكن حين تتفاعل سلبيا لما يقوله أو يفعله ربما تكون لديك مشكلة مع الحدود. إذا ما كان شخص ما قادرا على أن يُحدث دمارا أو تأثيرا قويا عليك بفعل أو قول شيء، فهذا الشخص متحكم فيك، وحدودك مفقودة أو ضائعة. (ص. ١٦١- ١٦٢).

- مَنْ استطاعَ أَنْ يَجْعلُك تتجاوب بفعل أو قول شيء ما؟ السؤال بطريقة أخرى، من الذي مارس الكثير من السيطرة عليك؟

إذا كنت تشعر بأنك تتجاوب أو تقوم برد الفعل بدلاً عن الفعل، حتى لا يتمكن أفراد عائلتك من إجبارك على عمل أو قول شيء لا تريده، شيء ينتهك انفصالك. فحين تتجاوب أو تتفاعل فالشخص الآخر هو المتحكم فيك، لكن حين تتجاوب مع الحدث، دون انفعال، فأنت المتحكم في الأمور (غلاطية ٥: ٢٣) (ص.١٦٢).

- متى، إذا حدث مرة، كنت قادراً على الحفاظ على حدودك مع شخص تحكم فيك؟ ما الذي فعلته؟ ما الذي تعلمته من تلك التجربة؟

تَعلّمْ المَحَبَّة بحرية ومسئولية، وليس بالشعور بالذنب

الحدود لا تعني بأي شكل من الأشكال التَوَقُّف عن المَحَبَّة. على العكس، مع الحدود، تربح الحرية لتحب. إنّه لأمر حَسنُ أن تضحي وتنكر نفسك لأجل الآخرين، لكنك تحتاج الحدود للقيام بذلك الاختيارِ (ص. ١٦٢).

- متى كنت مدفوعاً بالشعور بالذنب أكثر من المحبة في علاقاتك العائلية؟

- ما هو انتهاك الحدود المنخرط في هذه العلاقة المخلَّفة بالشعور بالذنب؟

إن الشخص الذي يُفْرَضُ عليه البقاء تحت الحماية يخسر الحب والحرية. في الحقيقة، أن أفضل الحدود هي الحدود المحبة (ص. ١٦٢).

- أين يُمكنك ممارسة عطاء مقصود حتى يمكنك اختبار الحرية التي تأتي مع الحدود؟ كُنْ مُحدَّداً بخصوص خطتك ـــ والشخص الذي سيعتبرك مسئولاً عنه.

وأنت تقوم بتنمية حدود أقوى مع عائلتك الأصلية، تذكّر أن فعل الخير لشخص ما، حين تختار بحرية القيام بذلك، يُعتبر عملية تعزيز للحدود، وليس الاعتمادية. (يوحنا ١٣: ٣٤-٣٥) (ص. ١٦٢).

صلاة

أبي السماوي، لقد صممت العائلات كمكان لنا للتعلم عنك وعن محبتك- لكن العائلات لا تعلمنا دائماً هذا. فأنت تعلم اختلال الوظائف والألم والأكاذيب التي يمكننا تعلمها بديلاً عن هذا. وتعلم أنماط العائلة التي كبرت بها، وما لم أتعلمه عن الحدود التي أحتاج لتعلمه الآن. علمني، وساعدني على تحديد بوضوح حدودي وأن أقوم بالحفاظ عليهم جيدا. وامنحني الشجاعة والحكمة لأخذ الخطوات اللازمة لحل مشاكلي الخاصة بالحدود مع عائلتي. أصلي في اسم يسوع. آمين.

٦

الحدود وأصدقاؤك

تستحضر كلمة الصداقة صور الألفة، والإعزاز، والانجذاب المتبادل بين شخصين. وبالرغم من رغبتهما في أن يكونا معاً، إلا أنه لازال من الممكن للأصدقاء أن يختبروا مشاكل في الحدود (ص. ١٦٣-١٦٤).

قائمة جرد مختصرة

في هذه المناقشة للحدود، نُعرّفُ الصداقة على أنها علاقة غير رومانسية قائمة على الارتباط لا الأداء. فنحن لا ننظر لعلاقات قائمة على الأهداف العامة، مثل العمل أو الخدمة، لكن للصداقة التي فيها الناس ببساطة يرغبون في أن يكونوا معاً (ايوحنا ٤: ١٢) (ص.١٦٣).

- أي أصدقاء يتبادرون إلى ذهنك وأنت تَقْرأُ هذا التعريفِ؟ أكتب أسماءهم.

- في أيٍّ، إذا وُجد، من العلاقات التي ذكرتها لتوك شعرت، مثلما شعرت مارشا، أنك الشخص الذي يقوم دائماً بالمبادرة؟

- في أي من العلاقات التي ذكرتها وجدت تبادل للمنفعة حقيقياً وراحة؟

- ما الذي يجعل إحدى العلاقات غير متوازنة وغيرها مريحاً وسهلاً؟ شارك أفكارك قبل أن تمضي قدماً.

كما أدركت مارشا، وفي الغالب أنت أيضاً، أن خلافات الحدود مع الأصدقاء تأتي بكل الأشكال والأحجام. ولنفهم المواضيع المختلفة، دعونا ننظر لأربعة خلافات وكيف يمكننا حلها بالحدود. سَنُطبّقُ قائمةَ الحدود مع هذه الخلافات لنساعدك على تحديد مكانك في وضع الحدود ونريك كيف تتمكن من الذهاب للمكان الذي تود الذهاب إليه (ص. ١٦٤).

الخلاف رقم 1: الطيّع/ الخانع

حين «طيعًان» مثل شين وتيم يتفاعلان، لا يفعل أي منهما ما يريده حقاً. فكلٌ منهما خائف من إخبار الآخر بالحقيقية، الأمر الذي لن يفعله أي منهما أبداً (ص. ١٦٤).

- متى، إذا حدث، كنت طرفاً في علاقة مثل شين وتيم؟ صف كيف كان شعورك حول الصداقة وأين تقف الصداقة الآن؟

- راجع قائمة تدقيق الحدود في صفحة ١٦٥-١٦٦. ما الذي تقترحه عليك هذه النقاط الثمانية حول الخطوة الصحّية التي يُمكن اتخاذها في صداقتك الطيّع/ الخانع؟

- متى ستتّخذ هذه الخطوة؟ ما هي العلاقة (العلاقات) المعضدة التي ستستند عليها حين تقوم بذلك؟

مع انفتاح المذعنان أكثر نحو ما يعجبهما وما لا يعجبهما، قد يجدا نفسيهما ينفصلان أكثر عن بعضهما البعض. فهما يحتاجان لتذكر أن وجود أصدقاء مختلفين لأنشطة مختلفة ليس وصمة في العلاقة— وقد تكون حتى عاملاً مساعداً على المدى الطويل (أمثال ١٨: ٢٤) (ص.١٦٥).

الخلاف رقم 2: خانع/ مسيطر عدواني

في خلاف الخانع / المسيطر العدواني، يشعر الخانع بالخوف والدونية في العلاقة، والمسيطر العدواني يشعر بالغيظ والسخط لضيقه من الخانع (ص.١٦٦).

- متى، إذا حدث، كنت طرفاً في علاقة خانع/مسيطر عدواني؟ صف كيف كان شعورك نحو تلك الصداقة وأين تقف الصداقة الآن.

- راجع قائمة تدقيق الحدود على صفحة ١٦٦-١٦٨، ما الذي تقترحه عليك هذه النقاط الثمانية حول الخطوة الصحّية التي يُمكن اتخاذها في صداقتك الخانع/ المسيطر العدواني؟ (بما أن الخانع هو دائماً الطرف التعس في هذه العلاقة، فهو/هي الشخص الذي يحتاج للقيام بالعمل اللازم).

- متى ستتّخذ هذه الخطوة؟ ما هي العلاقة (العلاقات) المعضدة التي ستستند عليها حين تقوم بهذا؟

حين يواجه المذعن صديقه المسيطر العدواني، فإنه يضع الحدود ليجعلها/ يجعله يعلم أن سيطرته/ سيطرتها تؤذيه وتجرح صداقتهما. ربما تشعر المسيطرة العدوانية بتعاطف ندم على الألم الذي سببته أو اختبار نتائج تصرفاتها وتبدأ في تحمل المسئولية عن السيطرة التي جعلت صديقها يهرب. عند هذه النقطة، إذا كان كلاهما مستعداً، فيمكنهما بحث إعادة العلاقة. ويضعان قواعد إجرائية جديدة (أمثال٢٧: ١٧) (ص.١٦٨).

الخلاف رقم 3: الخانع/ المسيطر المناور

ربما لا تكون المسيطرة المناورة واعية بمحاولة التلاعب بأصدقائها. لكن على الجانب الأخر، مهما كانت نواياها طيبة، حين تكون في ورطة، فإنها تستخدمهم. فهي تأخذهم كمُسلم بهم، معتقدة أنهم لن يمانعوا في تقديم معروف لصديقة. وأصدقائها يكظمون غيظهم (ص.١٦٨).

- متى، إذا حدث، كنت طرفاً في علاقة الخانع/المسيطر المناور؟ صف كيف شعرت حول الصداقة وأين تقف الصداقة الآن.

- راجع قائمة تدقيق الحدود على صفحة ١٦٩-١٧٠، ما الذي تقترحه عليك هذه النقاط الثمانية حول الخطوة الصحية التي يمكن اتخاذها في صداقتك الخانع/ المسيطر المناور؟ (مرة أخرى، بما أن الخانع هو دائماً الطرف التعس في هذه العلاقة، فهو/هي الشخص الذي يحتاج للقيام بالعمل اللازم).

- متى ستتّخذ هذه الخطوة؟ ما هي العلاقة (العلاقات) المعضدة التي ستستند عليها حين تقوم بهذا؟

حين تشعر المذعنة بالقوة الكافية فإنها تواجه المسيطرة المناورة، وتخبرها عن مشاعرها وتنتهز الفرصة، وتشرح رغبتها في المزيد من المماثلة والتساوي في الصداقة. والمسيطرة المناورة دون وعي منها بكيفية جرحها لصديقتها، ربما تكون آسفة بشكل حقيقي ويصبح لديها الخيار لبدء تحمل المزيد من المسئولية. والصداقة يمكن حينها أن تنمو وتتعمق (أمثال ١٠: ١٨) (ص. ١٧٠).

الخلاف رقم 4: الخانع/ غير المتجاوب

في خلاف الخانع/ غير المتجاوب، أحد الطرفين يقوم بكل العمل في العلاقة بينما الأخر يتنزه فيها. فيشعر أحد الطرفين بالإحباط والاستياء، والآخر يتساءل ما هي المشكلة (ص. ١٧٠).

- متى، إذا حدث، كنت طرفاً في علاقة الخانع/غير المتجاوب؟ صف كيف شعرت حول الصداقة وأين تقف الصداقة الآن.

- راجع قائمة تدقيق الحدود على صفحة ١٧٠-١٧٢، ما الذي تقترحه عليك هذه النقاط الثمانية حول الخطوة الصحّية التي يمكن اتخاذها في صداقتك الخانع/ غير المتجاوب؟ (مرة أخرى، بما أن الخانع هو دائماً الطرف التعس في هذه العلاقة، فهو/هي الشخص الذي يحتاج للقيام بالعمل اللازم).

- متى ستتّخذ هذه الخطوة؟ ما هي العلاقة (العلاقات) المعضدة التي ستستند عليها حين تقوم بهذا؟

تبدأ المذعنة في وضع حدود بإخبار غير المتجاوبة عن مشاعرها وتعلمها بأنها ستحتاج لتَحَمُّل نفس القدر من المسئولية عن الصداقة في المستقبل. المذعنة تأمل أن غير المتجاوبة ستتصل، لكن إذا استمرت غير المتجاوبة على حالها، فقد تعلمت المذعنة أنها لم تكن علاقة ارتباط متبادل. ويمكنها حينها أن تحزن وتتأسف، وتنتهي من هذا، وتقوم بالاختيار. فهذا النوع من المواجهة إما أن يفضح الصداقة كعلاقة من طرف واحد أو يمنح أساساً لإعادة بناء صداقة أفضل. (غلاطية٦: ٥) (ص.١٧٢).

أسئلة حول نزاعات حدود الصداقة

الناس المصطادون في النزاعات، التي ألقينا نظرة عليها لتونا، كثيراً ما يثيرون الأسئلة التالية حين يفكرون في وضع الحدود في صداقاتهم (ص.١٧٢).

السؤال # 1: ألا تنكسر علاقة الصداقة بسهولة؟

معظم الصداقات ليس بها التزام خارجي، مثل الزواج، أو العمل، أو الكنيسة، لبقاء الأصدقاء معاً. وبالتالي ليست الصداقات في خطر كبير للكسر حين تظهر خلافات (نزاعات) الحدود (ص. ١٧٢)؟

- أولاً، أدرك أن المؤسسات الخارجية مثل الزواج، والعمل، والكنيسة ليست الوحيدة التي تلصق العلاقات معاً. ما هي الدلائل على ذلك وتراه في العالم من حولك؟

- ما الذي تقترحه رومية ٧: ١٩ حول محاولة تأسيس وبناء صداقة على الالتزام وحده؟

حتى حين نلتزم بصداقة محبة، فأشياء سيئة يمكن أن تحدث. فقد نُخيّب ظن الأصدقاء. والمشاعر تحنق. وببساطة إذْعان أبيض لها لن يُجدّدَ العلاقة. فأثناء بقائنا مرتبطين بالله وأصدقائنا، ومجموعات مساندتنا، فنحن نمتلئ بالنعمة للبقاء هناك ونُحارب خلافات الحدود التي تنشأ أو تظهر (ص. ١٧٣).

- ما الذي تقترحه رومية ٨: ١ وأفسس٤: ٣٢ حول الأساس القوي للصداقة؟

- متى كان كونك « في المسيح يسوع» يقوي صداقاتك؟ متى، على سبيل المثال، ساعدك على تهدئة عاصفة خيبة الأمل، أو الجرح، أو حتى الخيانة؟ كنْ مُحدداً.

- يُعلّمنا الكتاب المقدس أن كُلّ التزام قائم على علاقة محبة. فإن نكون محبوبين يقود للالتزام واتّخاذ القرارات الإرادية— لا العكس، على ماذا التزامك قائم على الله؟ كيف قاد كونك محبوباً من الله أولاً لالتزامك له (١يوحنا ٤: ١٩).

- ما الذي يقوله لك شخصياً الحق القائل «كل التزام (تعهد) قائم على علاقة محبة» عن الصداقة؟

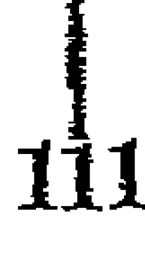
تحتاج كل الصداقات لأن تُبنى على الارتباط لا بعض أنواع الالتزام، أو يكون لها أساس مهزوز. فالارتباط المتأصل في محبة المسيح هو أقواها على الإطلاق (ص.١٧٣- ١٧٤).

- المشكلة الثانية حول الاعتقاد بأن الصداقات أضعف من العلاقات المؤسّساتية، مثل الزواج والكنيسة والعمل، يفترض أن تلك ليست مبنية أو قائمة على الارتباط. ما هو الدليل الذي تراه في العالم من حولك عن أن الارتباط هو المفتاح لعلاقات الزواج والكنيسة والعمل؟ فكر في نسبة الطلاق، وأنماط حضور الكنيسة، والتوجهات نحو العمل.

- ما الذي يبقيك مُرتبطاً بأصدقائك؟ أدائهم؟ كونهم محبوبين؟ إحساسك بالذنب؟ إحساسك بالالتزام؟ شيء أخر؟

من المخيف أن ندرك أن الشيء الوحيد الذي يجعل أصدقاءنا يتمسكون بنا ليس أداءنا، أو كوننا محبوبين، أو إحساسهم بالذنب، أو التزامهم. الشيء الوحيد الذي سَيُبقيهم على اتصال بنا، وقضاء وقت معنا، وتحمّلهم لنا هو الحب. وهذا هو الشيء الوحيد الذي لا نستطيع التحكم فيه (ص.١٧٤).

- ما الذي تفعله لتتعلم أن تثق في تلك المحبة التي ليس لك سيطرة عليها أو دخلٌ فيها؟ من الذي يساعدك على تعلّم مدى القوة التي يمكن أن تكون عليها رابطة محبة الصديق؟



- من الذي تساعده على تعلّم مدى القوة التي يمكن أن تكون عليها رابطة المحبة بين الأصدقاء؟

- ما الذي تفعله لتقوية رابطة المحبة؟

أثناء دخولنا أكثر فأكثر في حياةٍ أساسها قائم على الارتباط، نَتعلّمُ الوثوق في المحبة (١يوحنا٤: ١٨). ونَتعلّمُ أن روابط الصداقة الحقيقية ليس من السهل كسرها. ونَتعلّمُ أننا، في العلاقات الجيدة، نستطيع وضع حدود صحية تقوّي الارتباط، لا تجرحه (ص. ١٧٤).

السؤال # 2: كيف أضع الحدود في علاقة عاطفية؟

يواجه المسيحيون العزاب صراعات مهولة مع تعلم أن يكونوا ممن يقولون الصدق ويضعون الحدود في علاقات صداقة المواعدة الرومانسية. فمعظم الخلافات تدور حول الخوف من خسران العلاقة (ص.١٧٤).

- ما مدى جودتك في قول الصدق ووضع الحدود في صداقاتك المواعدة (العاطفية)؟

المواعدة وسيلة لاكتشاف نوع الشخص الذي نُكمّله ومع من نحن متوافقون روحياً وعاطفياً. وهذه الحقيقة تتسبب في بناء خلاف داخلي. فحين نواعد تكون لدينا الحرية في قول، في أي وقت كان، «هذه لا تفلح» وتنتهي العلاقة. وللشخص الآخر نفس القدر من الحرية (ص.١٧٥).

- بسبب هذه الديناميكية، من الأفضل تَعلّم مهارة وضع حدود في الساحات غير الرومانسية. أين تُمارس مهارات وضع الحدود؟ وما الذي تتعلمه وتستطيع تطبيقه على مواعدتك؟

ما إن نَتعلّمَ إدراك ووضع والحفاظ على حدود كتابية، حتى يمكننا استخدامها في المواعدة. فوضع الحدود وقول الصدق في العلاقات العاطفية ضروري لمساعدة كل شخص على معرفة أين يبدأ والآخر يتوقف (ص.١٧٦).

- ما مدى معرفتك بحدود الشخص الذي تواعده؟ هل هذا الشخص، على سبيل المثال، يقول لا؟

- وما مدى معرفته/معرفتها بحدودك؟ هل يستطيع/تستطيع سماع وقبول قولك «لا»؟

- أين تختلف أنت والشخص الذي تواعده؟

- متى تُلاقي صعوبة في قول «لا»؟

السؤال # 3: ماذا لو كان أعضاء أسرتي هم أقرب أصدقائي

يسيء الناس، الذين لا يعتقدون أنهم يحتاجون لدائرة حميمة من الأصدقاء أبعد من والديهم وإخوتهم، فهم الوظيفة الكتابية للعائلة (ص.١٧٦– ١٧٧).

- كيف تصف وظيفة العائلة؟ ما الذي قصد الله حدوثه في عائلاتنا الأصلية بحسب رأيك؟

يقصد الله للعائلة أن تكون حضّانة ننمي فيها النضج والأدوات، والقدرات التي نحتاجها في العالم الخارجي. ثم علينا بعدها ترك الحضّانة (تكوين٢: ٢٤) ونؤسس نظاما عائليا روحيا وعاطفيا خاصا بنا. فأعضاء العائلة يمكن أن يكونوا بالفعل أصدقاءنا، لكن إذا لم تسأل أبدا، أو تضع الحدود، أو تختبر الخلاف مع أفراد عائلتك، فقد لا يكون لديك ارتباط راشد بالغ معهم (يوحنا٢: ٣-٤) (ص.١٧٧).

- هل تركت حضّانة عائلتك؟ هل أنت حر- هل تشعر بأنك حر- لأن تفعل ما قصده الله لك؟ هل تنشر محبة الله للعالم وتصنع تلاميذ من أشخاص آخرين، وبالتالي تحقق هدف الله لك (متى ٢٨: ١٩-٢٠).

- إذا كانت إجابتك عن السؤالين السابقين بنعم، يمكنك الإجابة عن السؤالين التاليين أيضاً. ما هي الحدود التي وضعتها مع عائلتك الأصلية؟ وبما أنك تركت عائلتك، فبمن تلتصق الآن؟

- إذا لم يكن لديك «صديق مُقرّب» غير عائلتك، فما الذي من المحتمل أن يمنعك عن الانفصال والتشخُّص في رأيك؟ هل من الممكن أن تكون خائفاً من أن تصبح بالغاً مستقلاً ذاتياً؟ إذا كان الأمر كذلك، مع من تَستكشف تِلك المخاوفِ؟

- إذا كنت لم تترك عائلتك بعد، فما هي الحدود التي يُمكنك البدء بالعمل على وضعها؟

السؤال # 4: كيف أضع الحدود مع الأصدقاء المحتاجين؟

وجدت السيدة التي تم ذكرها في هذا الجزء أن وضع الحدود مع الأصدقاء مستحيل لأنهم جميعاً بدوا وكأنهم في كوارث دائمة. أثناء تحدثنا، علمنا أنها لم تفكر أبداً في الفرق بين الخدمة والصداقات. ومفهوم هذه السيدة عن الصداقة جعلها تبحث عن أشخاص لديهم احتياجات وتلقي نفسها في علاقة معهم. ولم تكن تَعْرفْ كيفية السؤال عن الأشياءِ لنفسها، التصرف الذي كانت تعتقد أنه يَنمُّ عن التواضع (يعقوب ٤: ٢) (ص.١٧٨)

- هل تتعامل مع الصداقة كخدمة — أتعرف شخصاً يفعل ذلك؟ أشرح ما الشكل الذي يمكن أن يكون عليه هذا التوجه للصداقة.

- في أي العلاقات (العلاقة) سبق وكنت الخادم، أو المنقذ، أو الطرف الأقوى الذي بدون احتياجات؟ ولماذا تعتقد أنك اخترت هذا الدور لنفسك؟

- في أي العلاقات (العلاقة) كُنت قادراً على طلب أشياء لنفسك؟ فما الذي طلبته وحصلت عليه؟

- إذا كنت لا تشعر بعد بارتياح في طلب أشياء لنفسك، أُعثر على علاقة آمنة يمكنك فيها تُعَلّم وممارسة هذه المهارة.

حين يخبرنا الكتاب المقدس أن نعزي الآخرين بالتعزية التي حصلنا عليها (٢كورنثوس١: ٤)، فهو يُخبرُنا بأننا نحتاج لأن نتعزى قبل أن نكون قادرين على تعزية الآخرين, وهذا قد يعني وضع الحدود على خدمتنا حتى نتمكن من الحصول على التغذية من أصدقائنا (ص.١٧٨- ١٧٩).

- ما الذي يقوله الله لك شخصياً من خلال هذا الدرس عن الحدود، والخدمة، والصداقات المغذية؟ وما الذي ستفعله تجاوباً مع ذلك؟

ألقِ نظرةً مصلّيةً على صداقاتك. واطلب من الله المعونة على تقرير ما تحتاج إليه للبَدْء ببناء الحدودِ مع بعض أصدقائك. فوضع الحدود يمكنه تقوية صداقاتك، ويرشد حياة مواعدتك، ويخدمك أيضاً في الزواج، الذي هو أكثر العلاقات الإنسانية قُرباً وحميمية (ص.١٧٩).

صلاة

يا رب، من المخيف أن أدرك أن الخيط الوحيد الذي يربط العلاقات معاً هو الارتباط نفسه. فمن المخيف إدراك أن أصدقائي ليسوا أصدقائي بسبب أدائي، أو كوني محبوباً، أو إحساسهم بالذنب، أو بالالتزام، وأنهم أصدقائي بسبب المحبة- الشيء الذي لا أستطيع التحكم فيه. علمني أن أثق في المحبة- محبتك ومحبة أصدقائي. علمني أن أحب أصدقائي بالطريقة التي أريد أن أُحب بها- محبة غير مشروطة مليئة بالنعمة التي منحتها لنا. أصلي في اسم يسوع، ابنك، مخلصي، والعطية المطلقة لمحبتك ونعمتك. آمين.

٧

الحدود وشريك الحياة

إذا كانت هناك أبداً علاقة حيث يمكن أن تشوش الحدود، فهي الزواج، حيث يصبح الزوجان «جسدا واحداً» (أفسس ٥: ٣١). فالحدود تعني شيئا من الانفصالية، في حين تتسم إحدى خصائص الزواج بالتنازل عن هذه الانفصالية وأن يصبح الطرفان شخصاً واحداً، فيا له من موقف مُحيِّر، خاصة لمن ليس لديه حدود واضحة منذ حداثته! وفي الحقيقة، تعتبر الحدود السيئة أحد أكثر أسباب فشل العديد من الزيجات، و سوف نطبق في هذا الفصل قوانين الحدود، بالإضافة إلى أساطيرها على علاقات الزواج.

هل هذا ملكك، أم ملكي، أم ملكنا؟

يعكس الزواج العلاقة التي للمسيح مع عروسه، الكنيسة (أفسس ٥: ٢٢-٣٣)، فالمسيح يقوم ببعض الأشياء التي لا يستطيع أحد غيره فعلها، والكنيسة لديها بعض الأشياء التي لا يقوم بها أحد غيرها، ولديهما بعض الأشياء التي يقومان بها معا (ص.١٨١).

بالمثل، في الزواج، بعض الواجبات يقوم بها أحد الشريكين، والبعض الآخر يقوم بها الشريك الثاني، وبعض الأمور يقومان بها معا (ص.١٨١- ١٨٢).

- ما هي بعض الواجبات التي تقوم بها؟

- ما هي بعض الواجبات التي يقوم بها شريك حياتك؟

- ما هي بعض الواجبات التي تقومان بها معا؟

- ما مدى جودة عمل تقسيم هذه الواجبات لك ولشريك حياتك؟

حين يتزوج شخصان، فكلٌّ منهما يُسهمُ في العلاقة، يقوم بواجبات تتماشى مع قدراته الفردية واهتماماته، وكل منهما له حياته/ حياتها. حيث تَتشوّشُ الحدود في عناصر الشخصية- عناصر النفس التي يمتلكها كل شخص ويختار أن يشاركها مع شخص آخر. وتبزغ المشكلة حين يعتدي شخص على شخصية الثاني ويحاول السيطرة والتحكم في مشاعر، وتوجهات، وسلوك، وقيم الآخر. (ص.١٨٢).

المشاعر

أحد أهم العناصر التي تُروّجُ الألفةَ بَيْنَ الشخصين هو القدرة على تحمل كل منهما مسئولية مشاعره. فنحن لا نوصل مشاعرنا بالقول «أشعر أنك...» بل نوصل مشاعرنا بالقول «أشعر بالحزن، أو الوحدة، أو الخوف....» فمثل هذه الشفافية هي بداية الحميمية والرعاية (٢كورنثوس٦: ١٣) (ص.١٨٢-١٨٣).

- ما هي المشاعر التي أنت قادر على التعبير عنها في زواجك؟

- ما هي المشاعر التي تحب أن تكون قادراً على التعبير عنها؟

- ما الذي تميل لعمله بدلاً من التعبير عن مشاعرك لشريك حياتك؟

- كيف يؤثِّر السلوك الذي ذكرته لتوك على علاقتك مع شريك حياتك؟

- ما هي المشاعر التي تَحتاجُ لتَحَمُّل مسئوليتها اليوم ومشاركتها مع شريك حياتك؟

الرغبات

تعتبر الرغبات، مثل المشاعر، عنصراً آخر للشخصية التي يحتاج كل شريك لتوضيحها وتحمل مسئوليتها. وتبزغ المشاكل حين نجعل شخص آخر مسئولاً عن احتياجاتنا ورغباتنا ونلومه على خيبة أملنا (يعقوب ٤: ٢٦). والزواج عبارة عن حل مشكلة الرغبات المتعارضة وجعلها تعمل معاً (ص.١٨٤-١٨٥).

- أن تَحَمُّل مسئولية إشباع رغباتك هو قانون من قوانين الحياة. راجع حالة سوزان وجيم. ما ·و الموقف الذي يذكرك به في زواجك، إن وجد؟

- ما هي الرغبات المتضاربة التي تحتاج للعمل على حلها مع شريك حياتك؟

حدود على ما أستطيع إعطاءَهُ

نحن مخلوقات محدودة ويجب أن نعطي كما «ننوي في قلوبنا» (٢كورنثوس٩: ٧)، وأن نكون واعين بمتى يتعدى عطاؤنا نقطة المحبة ويصل لنقطة الاستياء (الامتعاض). تنشأ المشاكل حين نلوم شريك حياتنا على نقص حدودنا. فشريك حياتك ليس مسئولاً عن حدودك، بل أنت كذلك. وأنت فقط تعرف ما تستطيع وتريد منحه، وأنت فقط مسئول عن وضع هذا الخط الفاصل. فإذا لم ترسمه وتضحه، من السهل بل وبسرعة ستصبح ممتعضاً (ص.١٨٥-١٨٧).

- غالباً ما يفعل الشركاء في الحياة أكثر مما يريدون فعليًا ثم يستاؤون بعد ذلك من الشريك الآخر على عدم إيقافهم عن الإفراط في العطاء. راجع حالة بوب ونانسي. ما هو الموقف في زواجك، إن وجد، الذي يُذكّرك به هذا الموقف؟

- أين تحتاج لوضع بعض الحدود على ما تمنحه لشريك حياتك؟

- أين تحتاج لتَحَمُّل مسئولية رغباتك الخاصة بدلاً من توقع أن يعتني بها شريك حياتك نيابة عنك؟

تطبيق قوانين الحدود في الزواج

تحدثنا في الفصل الخامس عن القوانين العشرة للحدود. دعونا نطبق بعضاً منها على بعض الحالات الزوجية الواقعة في مشاكل (ص.١٨٧)

قانون الزرع والحصاد

قد يجنح أحد الزوجين بعيدا عن الصواب عدة مرات ولا يتحمل تبعات سلوكه. فالسماح للشريك بتحمل عواقب سلوكه- أو أن يسمح لك بتحمل عواقب سلوكك- ليس تلاعبا أو مناورة. على العكس، فأحدهما يحد من الطريقة التي يسمح/تسمح بأن يعامل بها ويظهر انضباط للنفس. فالنتائج الطبيعية تقع على كاهل الطرف المسئول (غلاطية٦: ٧) (ص.١٨٧-١٨٨).

- ما هي التصرفات التي لا يسمح لك شريك حياتك بتحمل معاناة نتائجها؟

- ما هي التصرفات التي تحتاج للسماح لشريك حياتك بتحمل معاناة نتائجها؟

- ما الذي يمنعك من السماح لشريك حياتك بتحمل عواقب سلوكه/سلوكها؟

قانون المسئولية

يظهر الناس الذين يضعون حدودَ ضبط للنفس وتحمُّلَ مسئولية أنفسهم. يعتبر وضع الحدود تصرفًا مُحباً، فعن طريق ربط وتحديد الشر، تكون حماية الخير. نحتاج لإظهار المسئولية لمن نحبهم عن طريق مواجهة الشر حين نراه بدلاً من تحمل مسئولية ما يفعلون، أو ننقذهم. ضع في الاعتبار أن السلوك الأكثر مسئولية عادة ما يكون الأكثر صعوبة (ص.١٨٨-١٨٩).

- أين تغضب، وتتجهم، وتتصرف وكأنك خائب الرجاء على أمل أن تتحكم في شريك حياتك؟ وأين تنتظر أن يتم إنقاذك بدلاً من تَحَمُّل مسئولية نفسك؟

- أين تستسلم لغضب شريك حياتك، وتجهُّمه، وخيبة أمله، وبالتالي تحمل مسئولية ما يشعر/ تشعر به؟ وأين تُنقذ شريك حياتك (انظر أمثال ١٩:١٩).

- اشرح الفرق بين أن تكون مسئولاً نحو شريك حياتك أو مسئولاً عنه/عنها.

- أين تحتاج لإظهار المسئولية في زواجك اليوم؟ ما هو الشر الذي تراه وتحتاج لمواجهته؟

قانون القدرة

لقد سلمنا بعدم قدرتنا أساساً على تغيير الآخرين. وأنه يوجد طريق أفضل وهو قبول الناس كما هم، واحترام اختيارهم في أن يكونوا ما هم عليه، وجعلهم يختبرون النتائج الملائمة لسلوكهم بدلاً من الزَنِّ أو التبرم أو المضايقة. فأنت ليست لديك قوة على تغيير أحد سوى نفسك. لذا تخلى عن محاولة السيطرة على أي شخص آخر أو أن يكون لديك قدرة عليه (غلاطية ٥: ٢٣) (ص.١٨٩).

- ما هي المواضيع التي تجد أنك تُزعجُ شريك حياتك بها؟

- ما رأيك في الطريق الأفضل المُقترح عليك سابقاً؟ ما هي النتائج التي من المحتمل أن يُعاني منها شريك حياتك؟ هل يمكن أن تَدْفعَ هذه النتائج على التغيير الذي فشلت مضايقتك وزَنّك لجعله يقوم به؟

- راجع أمثلة «قبل الحدود» و «بعد الحدود» في صفحة ١٩٠. كيف ستتعامل مع سلوك شريك حياتك (الذي كنت تضايقه من نحوه) في المرة القادمة المناسبةِ؟ رتّبْ وخطط للكلمات التي ستقولها حينها لوضع الحدود.

- ما هي المواضيع التي يتم مضايقتك بسببها؟ ما الذي تقترحه عليك هذه المناقشة حول سبب عدم تغيرك؟ إذا كان شريك حياتك سيضع بعض الحدود الصحّية، ما هي النتائج التي تعتقد أنها ستَدْفع عملية التغيير؟

قانون التقييم

حين تواجهِ زوجك أو زوجتك وتَبْدأَ بوَضْع الحدودِ، فقد يُجرح شريكك. في تقييم الألم الذي سيسببه وضعك للحدود لشريكك، تذكر أن المحبة والحدود يمشيان معا يد بيد (عبرانيين ١٢: ١١). عندما تضع الحدود، كُنْ مسئولا بمحبة تجاه الشخص المتألم (ص.١٩٠).

- في رأيك، ماذا سيكون رد فعل شريك حياتك متى تَبْدأُ بوَضْع الحدودِ؟ (الشركاء الحكماء المُحبون سيقبلون الحدود ويتصرفون بمسئولية نحوها. أما الشركاء المُسيطرون والمتمركزون حول أنفسهم سيتجاوبون بغضب). ما التجاوب الذي تُريد توقعه كردٍّ فعل؟

- ربما تكون قد بدأت بالفعلِ بوَضْع الحدودِ. إذا كان الأمر كذلك، كيف كان رد فعل شريك حياتك؟ وكيف تجاوبت معه/ معها؟ كَيْفَ كُنتَ تُحبُ أن تكون الاسْتِجَابَة؟

تذكّر أن الحدود تتعامل دائماً معك، فأنت لا تطالب شريك حياتك بالقيام بأي شيء — ولا حتى احترام حدودك. فأنت تضع حدودك لتقول ما ستفعل أو ما لن تفعل (ص.١٩٠– ١٩١).

- أبق هذا الحق في ذهنك وأنت تفكر في حدود شريك حياتك. ما هي حدوده/حدودها التي تحتاج منك للمزيد من الاحترام؟

- وما هي السلوكيات التي سيجبرك هذا على أن تصبح مسئولاً عنها؟

قانون المكاشفة

في الزواج، كما في أي علاقة أخرى، من الضروري جداً الكشف عن حدودك. فالحدود السلبية، كالانسحاب، والتقسيم إلى مثلثات، والعبوس، والسلوك السلبي العدواني، مدمرة جداً للعلاقة. (ص.١٩١).

- أين كنت أنت أو شريك حياتك تكشفان عن حدودكما بطريقة سلبية وبالتالي مدمرة؟ انظر لبعض الخيارات المذكورة في الفقرة السابقة.

يجب أن نصرح عن الحدود أولاً شفهياً ثم بعد ذلك عملياً. تحتاج لأن تكون واضحاً ولا تقدم أي تبرير. والعديد من الحدود التي تطلعنا إليها تحتاج لأن تُحترم ويُعلن عنها في أوقات مختلفة في الزواج (ص.١٩١-١٩٣).

- **الجلد**: انتهاك الحدود الجسدية يمكن أن يتراوح بين إظهار العاطفة بشكل مؤلم حتى الإيذاء الجسدي. أين لا تعامل شريك حياتك بالطريقة التي تريد أن تُعامل بها؟ وأين لا يعاملك شريك حياتك بالطريقة التي تريده أن يعاملك بها؟ ما الذي ستقوله لتصف وتُعرِّف الحد الذي ترغب منه/ منها أن تحترمه؟

- **الكلمات**: ما هو الموضوع أو ما هي (المواضيع) التي تَتردَّد في مواجهة شريكك بها؟ أين تحتاج لقول «أنا لا أشعر بارتياح نحو ذلك»، أو «أنا لا أريد أن» أو «لن أفعل»؟ وكيف تود أن تتجاوب حين يقول شريك حياتك واحدة من هؤلاء لك؟

- **الحقيقة**: أين كنت أقل من صادق في تواصلك مع شريك حياتك؟ هل تحتاج لإخبار شريكك أنه/ أنها ينتهك/ تنتهك واحدة من معايير الله (أفسس٤: ٢٥)؟ هل تحتاج للعمل على امتلاك مشاعرك وجروحك و «في محبة» تُوصِّل هذه المشاعر لشريك حياتك؟

- **المسافة الجسدية:** هل تُبعد نفسك عن المواقف المؤذية في الزواج لتحمي كنوزك؟ متى تحتاج لوقت تكون فيه بعيداً، وهل تسمح لشريكك معرفة أنه/ أنها تختبر نتائج سلوكه/ سلوكها الخارج عن السيطرة (متى ١٨: ١٧؛ اكورنثوس ٥: ٩-١٣)؟ أم تدعه يخمن؟ ولو تم عكس الأدوار، كيف تود أن يعاملك؟ ما الذي ستقوله في المرة القادمة حين تحتاج لبعض المساحة؟

- **المسافة النفسية:** إذا كنت قد جُرحت من جرّاء زواج مضطرب، فالانتظار لاكتساب الثقة مرة أخرى يعتبر أمرا حكيما. فأنت تحتاج لرؤية ما إذا كان شريك حياتك تائباً بحق، كما تحتاج للحكم على التصرفات، ليس فقط كلمات مجردة (يعقوب٢: ١٤-٢٦). من يصلي معك ويعضدك أثناء انتظارك؟

- **الوقت:** هل تمنح شريكك الوقت الذي/ التي يحتاج إليه لرعاية نفسه أو نفسها بطريقة مسئولة؟ هل تأخذ وقتاً لنفسك؟ ما الذي تفعله بعيداً عن شريكك وينشطك ويمنحك شيئاً تعود به لزواجك؟ هل تأخذ وقتاً على حدة أو بعيداً عن دوائر المشكلة؟

- **الآخرون:** إذا كنت تَتعلّم وضع الحدود في زواجك، ممَنْ تحصل على المساعدة والمساندة التي تحتاج إليها؟ إذا كنت لم تجد مُشيراً أو مجموعة مساندة بعد، متى ستحصل؟ وما الذي يعيقك؟

- **النتائج:** ما النتائج التي تحتاج للسماح لشريك حياتك باختبارها؟ وما النتائج التي تحتاج لتنطقها حرفياً الآن للتعبير عن أنك تضع حدوداً أفضل في زواجك؟

لكن يبدو أن الأمر غير مقبول

حينما نتحدث عن زوجة تضع الحدود، سيسأل شخص ما عن فكرة الخضوع الكتابية (ص.١٩٤).

- ما هو مفهومك للخضوع؟

- اقرأ أفسس ٥: ٢١. ما الذي تُعلِّمه هذه الآية حول من يجب أن يخضع، ولمن، ولماذا؟

- ما هي صورة الخضوع التي تجدها في أفسس ٥: ٢٤-٢٧؟

- قَيِّم زواجَك (يكن ذلك مثالياً لو تم هذا مع شريكك) عن طريق طرح الأسئلة التالية:
  - هل علاقة الزوج بالزوجة تماثل علاقة المسيح بالكنيسة؟ ما هي أوجه الشبه؟ وما هي أوجه الاختلاف؟

  - هل للزوجة حرية الاختيار أم أنها «تحت الناموس» وتشعر بالسخط، والذنب، وانعدام الأمان، والغربة، تلك المشاعر التي يحدها الكتاب المقدس بأن الناموس يجلبها (رومية ٤: ١٥؛ غلاطية ٥: ٤؛ يعقوب٢: ١)؟

  - هل يهب الزوج للزوجة نعمة ومحبة غير مشروطة؟

- هل الزوجة في موقع «عدم الإدانة» (رومية ٨: ١) أم فشل زوجها في «تنقيتها» من كل إحساس بالذنب (قارن أفسس ٥: ٢٦)؟

قد نشعر أننا نحب شريك حياتنا بنعمة ومحبة غير مشروطة، لكن هل هذا ما يختبره/تختبره؟ أنصت لما يقوله شريكك لك (ص.١٩٤– ١٩٥)

- اقرأ أفسس ٥: ٢٨-٢٩. كيف تُقوِّض هذه الآيات من فكرة الخضوع الذي يشبه خضوع العبد؟

لا يأخذ يسوع منا أبداً إرادتنا أو يطلب منا القيام بشيء جارح لنا. كما أنه لا يدفعنا أبداً لتخطي حدودنا. ولا يستخدمنا أبداً كأشياء. لكنه بذل نفسه لأجلنا، ويعتني بنا كما لو كنّا جسده (ص.١٩٥).

لَمْ نَرَ أبداً «مشكلة خضوع» لم تكن فعلياً «مشكلة سيطرة» في جذرها.

- لماذا يبدو هذا منطقياً؟

- كيف تتوقع أن يتصرف زوج مُسيطر حين تبدأ زوجته بوضع حدود واضحة وتضع حدوداً كتابية على السلوك الجارح؟

حين يضع الشريكان الحدود في الزواج، فإنه بإمكان الزواج أن ينمو ويتطور (ص.١٩٥).

مسألة التوازن

تحتاج العديد من الأبعاد للتوازن في علاقةِ الزواج. فالمشاكل تنتج حين لا يكون التوازن متبادلاً. هل تذكر مرديث وبول؟ كانت مسئولة عن الوحدة وهو كان مسئولاً عن الانفصال بدل أن يكون كل منهما مسئولاً عن كليهما (ص.١٩٥-١٩٧).

- هل يوجد توازن مشترك ومتبادل في زواجك؟

- هل أحد الطرفين مقتدر والآخر عاجز دائماً؟

- هل أحد الطرفين قوي والآخر ضعيف دائماً؟

- مثل مرديث وبول، هل أحد الطرفين يرغب دائماً في الوحدة والآخر في الانفصال؟

- هل أحد الطرفين يريد دائماً ممارسة الجنس بينما الآخر لا يهمه الأمر مطلقاً؟

عندما تجد نفسك في علاقة غير متكافئة، فقد يكون لديك نقص في الحدود. فوضع الحدود قَدْ يُصحّحُ عدمَ التوازن. على سبيل المثال، حين وضع بول الحدود على متطلبات مرديث، أجبرها على أن تُصبح أكثر استقلالية (ص.١٩٧-١٩٨).

- ما هي المواضيع الأخرى التي يبدو أن زواجك يفتقر فيها للتوازن المشترك المتبادل؟ مُعَاقَبَة الأطفال؟ إنفاق المال؟

- أين تحتاج لوضع حدود؟ ماذا ستكون خطوتك الأولى؟

كثيراً ما يكون من السهل رؤية المشاكل، لكن الأصعب جداً هو القيام بالخيارات الصعبة، وتَحمّل المخاطرة التي يمكن أن ينتج عنها تغيير صحي (ص.١٩٨).

الحل

دعونا نلقي نظرة على الخطوات اللازمة للتغير الشخصي في العلاقة الزوجية. فاعمل خلال هذه التسع خطوات لكل خلاف في الحدود يمكن أن ينشأ في زواجك (ص.١٩٨-٢٠٠).

- **اكتشف الأعراض**ـــ ما هي المشكلة؟ هل توافق أنت وشريك حياتك على التصرف لحلها؟

- **حدد وعيِّن مشكلة الحدود**ـــ أيّ موضوع الحدود الذي خلف العرض الذي حددته وتعرفت عليه مما ورد سابقاً؟ من لديه المشكلة للقول لا؟ من لديه مشكلة في سماع لا؟

- **أعثر على أصول الخلاف**ـــ ما الذي اختبرته وبالتالي تَعلّمته في عائلتك الأصلية وتنقله الآن لزواجك؟ ما هي المخاوف، أو التوقعات، أو الشك في الذات، على سبيل المثال، هل تُؤثر على كيفية تواصلك مع شريك حياتك؟

- **اقبل الخير**ـــ ما هو نظام التعضيد الذي يمنحك القوة التي تحتاج إليها (جامعة ٤: ١٢) وأنت تتعلّم وضع الحدود؟ وأين يمكنك الذهاب طلباً للمعونة وأنت تنمي حدودك؟

- **مَارس**ـــ من هم الأشخاص الآمنون الذين يمكنك ممارسة حدودك الجديدة بينهم؟ متى ستخبر واحداً منهم «لا»، أو تشارك برأي مختلف، أو تمنح شيئاً دون توقع أي شيء في المقابل؟

- **قُلْ لا للشر**ـــ ما هو السيئ في زواجك- الذي يَنتهكُ، المطالب غير المعقولة- التي تحتاج لوضع الحدود عليها؟ أتَتذكر مثل الوزنات (متى ٢٥: ١٤-٣.): ليس هناك نمو بدون مخاطرة ومواجهة للخوف.

- **اغفر**ـــ للأشخاص الذين لا يغفرون، ويسمحون للآخرين بالتحكم فيهم. من الذي تسمح له بالتحكم فيك ويسيطر عليك لأنك لا تغفر له/ لهم؟

- **كُنْ فعّالاً**ـــ ضع بعض الحدود بدلاً من السماح لشريكك بأن يكون مسيطراً. ما الذي تريد عمله؟ ما الذي ستفعله لتصل لهذا الهدف؟ ماذا ستكون حدودك في الدوائر الخارجة عن السيطرة في علاقتك؟ ما الذي

لن تسمح لنفسك أبداً بعد الآن أن تكون طرفاً فيه؟ ما الذي لن تقبله أو تتحمله بعد الآن؟ ما هي النتائج التي ستضعها؟

- **تعلّمْ المَحَبَّة في الحرِّية والمسؤولية**ـــ هدف الحدود هو المحبة الناتجة عن الحرية. فيمكنك اختيار بحرية أن «تضع حياتك» من أجل صديق (يوحنا١٥: ١٣) وتخدم الآخرين كما خدم يسوع نفسه. هل لازلت تمنح بدافع الإحساس بالذنب والالتزام، أم التمركز حول الذات على أمل الحصول على مقابل، أم نتيجة لإذعان لا حدود له؟ لمن يمكنك تقديم شيء (كنْ محدداً) ببساطة لأنك ترغب في ذلك؟ قمْ بذلك! فهذا النوع من الممارسة سيساعدك على تَعلّم أن تحب بحرية.

أن وضع وممارسة وقبول حدود قوية مع شريك حياتك يمكن أن يقود إلى علاقة أكثر عمقاً وودا وحميمية. خذ المخاطرة، عالما أن المكافأة يمكن أن تكون كثيرة الثمن وتستحق جداً (ص.٢٠٠).

صلاة

ربي المُنعم الكريم، أشكرك على عطية الزواج، هذه العملية المستمرة لاثنين يصيران واحداً فيك. أثناء عملك في زواجي، علمني احترام شخصية شريكي حتى تكون وحدتنا وحدة إلهية- لا عرقلة غير صحّية – تُمجّدك. علمني أن أكون صادقاً وأتحمل مسئولية مشاعري، ورغباتي، وتوجهاتي، وسلوكي، واختياراتي، وقيمي، وحدودي، وأن أكون مُحبا مسئولاً تجاه شريكي حين يكون هناك احتمال أن ينتج عن مواجهتي له/لها ألم. ساعدني على توصيل حدودي بوضوح وبدون تبرير وأن أدعمها بتصرفاتي. ساعدني على تَحمُّل المخاطر التي أحتاج لأخذها في زواجي عالما أنك ستكون معي. أصلي في اسم يسوع. آمين

٨

الحدود و أبناؤك

كُلُّ المناطق في أي حدود ذات أهمية بالغة، وتربية الأطفال من أهم وأكثر العلاقات ارتباطاً واحتياجاً للحدود. وكيفية تناولنا ومعالجتنا هذه الحدود تؤثر تأثيراً عميقاً على نشأة الأطفال وبناء شخصياتهم، وعلى تكوين قيمهم، وكيفية أدائهم في المدرسة والتعليم، وعلى طريقة ونوعية اختيار أصدقائهم. كذلك تؤثر مستقبلاً على اختيارات الارتباط والزواج، بل وعلى مستقبلهم المهني. (ص.٢٠٢).

أهمية الأسرة

الله خالقنا، الذي هو محبة (١يوحنا٤: ٨)، يُريدُ أن يملأ كونَهُ بالكائناتِ التي تَهتمُّ به وببعضها البعض (ص.٢٠٣).

لقد اختار الله شعب إسرائيل قديماً أولاداً له. لكن بعد قرون مقاومتهم وعصيانهم، اختار الله الكنيسة. جسد المسيح، الذي دوره أن يُضاعف محبة الله وطبيعته، والتي غالباً ما توصف بالأسرة (ص.٢٠٣).

- ما الذي يعلمه بولس عن اختيار الله في رومية ١١:١١؟

- ما هو دور الكنيسة الذي منحه لها الله على الأرض؟ انظر متى ٢٨: ١٩-٢٠؛ يوحنا ١٧: ٢١؛ أعمال الرسل ١: ٨؛ ١كورنثوس ٥: ١١-١٣.

- ما الذي تقوله الآيات التالية عن عائلة الله؟
  - غلاطية ٦: ١٠
  - أفسس ٢: ١٩
  - ١تيموثاوس ٣: ١٥

الآيات التي نظرت إليها فوق تظهر كم «يُفكِّرُ الله بالعائلة» فهو يكشف كوالد. فهو آب يُحبُّ عمله (ص.٢٠٣).

- كيف ومتى كانت الكنيسة عائلة لك؟ كيف كانت الكنيسة مصدرَ الإحباط أو الألم لك؟ كيف أحبك الله من خلال كنيسته؟

أن تصوير الكتاب المقدس لأبينا السماوي يُساعد على الكشف لنا كيف أن الأبوّة جزء حيوي لجلب سمات الله الشخصية هذا الكوكب في أطفالنا (ص.٢٠٣).

الحدودُ والمسؤوليةُ

الله، الوالد الصالح، يريد مساعدتنا، نحن أبناؤه، على النمو والنضوج (ص. ٢٠٤). جزء من عملية النضوج هذه تساعدنا على أن ندرك كيف نتحمّل مسئولية حياتنا. وهذا يشبه تماماً ما نفعلهُ مع أبنائنا في الجسد. ويأتي في المرتبة الثانوية تعليم أبنائنا كيف نترابط ونشكل علاقات قوية حيث إن الأكثر أهمية هو ما يجب أن نعلمه لأبنائنا من الشعور بالمسئولية – أي ما يجب أن يتحملوا مسئوليته، ومعرفة ما ليسوا مسئولين عنه. وأن يعلمهم كيفية قول لا وكيفية قبول لا. المسئولية موهبة عظيمة القيمة. (ص. ٢٠٤)

- بناء على أفسس ٤: ١٣، ما هو هدف الله لنا، نحن أبناءه؟

- ما الذي تعلمته عن الحدود حين كُنتَ طفلاً؟ هل تَعلّمت أن تكرهها؟ تخافها؟ تحترمها؟ تنميتها؟

- كيف تتجاوب حين يضع أحدهم حدوداً عليك؟ هل تنتابك ثورة غضب أم تعبس؟ أم تخنع لتحافظ على السلام؟

- ما الذي تعلمه أبناؤك عن الحدود حتى هذه اللحظة؟

- كيف يتجاوب أبناؤك حين يضع آخرون حدوداً عليهم؟ هل تنتابهم ثورة غضب أم يعبسون؟ أم يخنعون ليحافظوا على السلام؟

لَرُبَما أدركتَ بأنّك، وكذلك أبناؤك، تحتاجون للعمل على الحدود — تنمية حدودك واحترام حدود الآخرين. تَذكّر أن عملية إعادة التعلم بالنسبة للبالغين ليست سهلة (ص.٢٠٤)!

غرس مقابل إصلاح الحدود

قالت أم حكيمة لأطفال بالغين، وهي تراقب جهاد صديقتها الأصغر سناً كيف تتعامل مع طفلها. فالطفل كان يرفض ما تقوله، والأم الشابة كانت تتخلى عن رأيها. فقد كانت الأم تكرر قرارها بضرورة جلوس الطفل على كرسي وحده، فتدخلت المرأة الأكبر سناً: "افعلي ذلك الآن، يا عزيزتي، عاقبي طفلك الآن - فقد تنجين من سن المراهقة». فتنمية الحدود في الأطفال الصغار هي الحماية المثلى لهم مثلما يقول سفر أمثال. فإذا علمنا تحمل المسئولية، ووضع الحدود، وتأجيل الإشباع مبكرا في الحياة فسنين أطفالنا اللاحقة ستكون أكثر سلاسة بكثير (أمثال٢٢: ٦) (ص.٢٠٤- ٢٠٥).

- فكر في فترة مراهقتك، وإذا استطعت التَذَكُّر، طفولتك. هل كانت فترة مراهقتك متوقعة من الطريقة التي تربيت بها حين كنت طفلاً صغيراً أم لا ؟ أشرح كيف ما تعلمته أو لم تَتعلمه كطفل أثَّر على سنوات مراهقتك.

- أي من هذه الدوائر، إذا وجدت- تحمل المسئولية، وضع حدود، تأجيل الإشباع- لازلت تعمل عليها مع نفسك؟

- ما الذي تفعله لتَعليم أطْفالكَ:
  - تحمل المسئولية
  - وضع حدود
  - تأجيل الإشباع

إن تعليم الأطفال أهداف وأفكار الحدود بالشكل الملائم لسنهم- لأي سن- مثل تحمل المسئولية، ووضع حدود، وتأجيل الإشباع سيأتي لاحقا في الدرس (ص.٢٠٥).

تنمية الحدود في الأطفال

عندما نتحدّثُ عن الأطفال والعمل على تنمية وتطوير الحدود، فنحن نتحدّثُ عن العمل لتعليم المسؤولية. فكما نُعلّمُ أطفالنا الاستحقاقاتَ وحدودَ المسؤوليةِ، نُعلمُهم الاستقلالية وحدود الذات ونُعدُّهم لتولي مهامِ سنِّ الرشد (ص.٢٠٥).

يتحدث الكتاب المقدس كثيراً عن دور الحدود في تربية الأطفال- عن «التهذيب»، أو بناء على الكلمات العبرية واليونانية الأصلية، «التعليم». فالتربية الجيدة للطفل تتضمن تدريباً وممارسة وقائية بجانب النتائج التصحيحية. وهذا يتبع مثال الله (ص.٢٠٥).

- الأوجه الإيجابية للتهذيب هي الفعالية والتوجيه والمنع (أفسس ٦: ٤). أعط أمثلة مُحدّدة لكل من هذه السمات الإيجابية واجعلهم مُناسبين لسنِّ وسلوك أبنائك.

- الأوجه السلبية للتهذيب هي التصحيح والتأديب والعواقب (أمثال ١٥: ١٠). أعط أمثلة مُحدّدة لكل من هذه السمات السلبية، ومرة أخرى، اجعلهم مُناسبين لسن وسلوك أبنائك.

- الآن، قدّم مثالاً عن كيف يمكنك استخدام العواقب في المساعدة على وضع حدود لأبنائك. استخدم موقفاً محدداً تتعامل معه في الوقت الحالي.

يستخدم الله الممارسة- المحاولة والخطأ- ليساعدنا على النمو. فكر في كيف علّمك الله أشياء معينة (ص. ٢٠٦- ٢٠٧).

- ما هي الأخطاء التي تعلّمت منها؟

- كيف درَّبَك الله على «تمييز الخير من الشر» (عبرانيين ٥: ١٤)؟

- كيف ساعدتك الممارسة على تشكيل الحدود؟

- كيف ترى وتتجاوب مع الممارسة التي يحتاج أطْفالِكَ للقيام بها؟ هل تسمح لهم بالفشل وتَعَلّم أشياء جديدة؟ لمَ لا؟

التأديب حد خارجي، صمم لإنماء الحدود الداخلية في أطفالنا. وينتج عنه نظام أمان للحماية حتى يحصل الطفل على البناء الحقيقي الكافي لشخصيته فلا يصبح في احتياج له (ص.٢٠٦)

- ما هي الحدود الداخلية التي تراها في أطفالك؟

- في أي الدوائر يمارس أطفالك حالياً وضع الحدود؟ وكيف يساعدهم تأديبك؟

عند هذه النقطة، دعنا نُميّزُ بَيْنَ التأديب والعقاب (ص.٢٠٦- ٢٠٨).

- ما هو مفهومك عن الفرق بين التأديب والعقاب؟

العقاب هو دفع غرامة لمخالفة القانون. ولا يترك مجالاً للممارسة والتجريب (رومية ٦: ٢٣؛ يعقوب ٢: ١٠)، وهو ليس معلماً عظيماً (ص.٢٠٦- ٢٠٧).

- ما الذي تعلمته عندما عُوقبت حين كنت تنمو؟

- ما الذي تُحاول تعليمه لأطفالك من خلال العقاب؟

على عكس العقاب، التأديب ليس دفع ثمن الخطأ. هو القانون الطبيعي لله: تصرفاتنا لها نتائج نحصدها. وعلى خلاف العقاب الذي ينظر للوراء، فالتأديب يتطلع للأمام: الدروس التي نتعلمها من التأديب تساعدنا على ألا نرتكب نفس الأخطاء ثانية (عبرانيين ١٢: ١٠) (ص.٢٠٧).

- متى، إذا حدث، استخدم أبواك بفاعلية العواقب لمُساعدتك على التعلُم؟ ما الذي علمتك إيَّاه تلك العواقب؟

- أين تستخدم العواقب لتمنح أطفالِك الفرصة للممارسة والتعلم؟

الله يؤدبنا لأنَّه يحبنا، وعلينا أن نُؤدّب أطفالنا بدافع محبتنا لهم. وفي الحالتين، الحب يُحرّرُنا وأطفالنا لارتكاب الأخطاء بدون خوف من الدينونة ودون خوف من فقدان العلاقة. وهذه القدرة على الممارسة في أمان ستُشجّع على الممارسة، ومع العواقب والإرشاد، النضوج.

- في أي دوائر من الحياة تُمارس حالياً؟

- ما الذي يعنيه لك ولجهودك أن الله لن يدينك أو يسحب محبته منك؟

- أثناء ممارستهم للعديد من مهارات الحياة، هل أطفالك يَعْرِفونَ بأنّك لن تدينهم أو تسحب محبتك عنهم؟

أثناء استمرارك في المهمة الساحقة للأبوّة، أُطلب من الله أن يكون معك، ويمنحك الحكمة، والصبر، والقوة، والمحبة. وضع في بالك أنه معك، ومع طفلك، حتى وأنت تربي أطفالك (ص٢٠٧– ٢٠٨).

احتياجات الأطفال للحدود

القدرة على وضع الحدود وتأسيسها- حين نَتعلّمُها ونحن أطفال- تأتي بثمار وفوائد هائلة في كافة أنحاء حياتنا (ص.٢٠٨).

حماية الذات

الأطفال الرُضّعُ هم الأقل قدرة على العناية بأنفسهم من الحيوانات الرضيعة. فهدف المطلب الملح بالحماية يقع دقيقة بدقيقة على عاتق الوالدين أثناء شهور الحياة الأولى للرضيع. لكن على الجانب الآخر، يجب على الوالدين أن يمرروا مهمّة الحماية بالتدريج لأطفالهم حتى يتمكنوا من حماية أنفسهم (مزمور ٢٥: ١) (ص.٢٠٨).

- راجع خبرات جيمي وبول (ص.٢٠٩-٢١٠). تأمل بعناية في الطريقة التي تربيا بها. ما هي المؤشرات التي يمكنك أخذها من والدي جيمي؟

- ما هي السلوكيات الخاصة بك التي تذكرك بها سلوكيات والدي بول؟ ما هي السلوكيات التي ستستبدلها بها؟

كان السماح بالاختلاف هو السمة المميزة لعائلة جيمي. فوالديه لم يسحبا محبتهما أبداً أو عاقباه على اختلافه معهما. وبدلا من ذلك، كانا ينصتان لأسبابه، وحين تكون ملائمة، يغيران رأيهما. كان مسموحاً لجيمي أيضاً إبداء رأيه في بعض الشئون العائلية، فقد كانت عائلته تأخذ مسألة الحدود بجدية كافية لإعطاء أطفالهما الفرصة لممارسة وتنمية مهاراتهم (ص. ٢١٠-٢١١).

تحمل مسئولية سداد الاحتياجات

ثاني الثمار لتنمية الحدود هو قدرة أطفالنا على امتلاك أو تَحَمُّل مسئولية احتياجاتهم الشخصية. فقصد الله لنا أن نعرف متى نكون جائعين، ونشعر بالوحدة، وفي مشكلة، ومسحوقين، أو في احتياج لأجازة- ثم نقوم بالمبادرة للحصول على ما نحتاج. والحدود تلعب دوراً رئيسياً في هذه العملية. فحدودنا تخلق مساحة روحية ونفسية بيننا وبين الآخرين تسمح لنا بسماع وفهم احتياجاتنا (ص. ٢١٢- ٢١٣).

- أفضل شيء يفعله الوالدان لمساعدة أبنائهما على اختبار احتياجاتهم الشخصية المتفردة هو تشجيع التعبير اللفظي عن هذه الاحتياجات، حتى حين لا تتماشى مع «خط سير العائلة». فحين يكون الأطفال أحراراً في طلب شيء- حتى بالرغم من عدم حصولهم عليه- فإنهم ينمون الإحساس بما يحتاجون إليه. ماذا في رأيك الشيء الذي يشعر به أطفالك بالحرية في طلبه؟ ما هي الاحتياجات التي يبدون أحراراً في التعبير عنها؟

- انظر مرة أخرى لـ ص ٢١٣ الأربع اقتراحات عن كيفية مساعدة أطفالك على تنمية الإحساس بما يحتاجون إليه. اختر واحد لتبدأ تضمينه في عائلتك. ماذا ستكون أول خطوة ومتى ستتخذها؟ ما نوع النموذج الذي ستقوم به لتشجيع أبنائك؟

أن أول عنصر لامتلاك احتياجات المرء هو أن تُحدِّدَها. والعنصر الثاني للامتلاك هو المبادرة بتحمل مسئولية رعاية أنفسنا- على عكس وضع العبء على كاهل شخص آخر. يجب أن نسمح لأطفالنا بمُوَاجَهَة العواقب المؤلمة لعدم تحملهم المسئولية وأخطائهم, هذا هو «التدريب» المذكور في عبرانيين ٥: ١٤ و «التأديب» المذكور في عبرانيين ١٢ (ص. ٢١٤).

- كما تعكس الاقتراحات الأربع المذكورة في صفحة ٢١٣، فأطفالنا (ونحن) نحتاج للإحساس بـ «حياتي ملكي». فإذا لم يكن لديك هذا المفهوم عبر حياتك، كيف يمكن أن يساعدك؟ أو، إذا كنت قد بوركت بهذه المعرفة، كيف ساعدتك عبر السنين؟

- في مثل الوزنات (متى٢٥: ١٤-٣٠)، الله يدعونا لاستخدام وزناتنا بطرق مثمرة ومنتجة ويذكرنا بأننا سُنحاسب على ما فعلناه بحياتنا. ماذا في رأيك سيكون رد فعل الله للأعذار التي كنت تقدمها على طول الطريق؟

نحن متأثرون بعمق بخلفياتنا والعديد من ضغوط الحياة، لكننا في النهاية مسئولون عما نفعله بجروحنا، ونفوسنا غير الناضجة. والوالدون الحكماء يحافظون على أبنائهم من الجروح ويبذلون قصارى جهدهم في أن لا يعاني الأبناء إلا أقل قدر من المعاناة وألا يسمحوا لأبنائهم إلا باختبار «المعاناة الآمنة». ويسمحون لأبنائهم باتخاذ قرارات مناسبة لسنهم واختبار عواقب ملائمة لسنهم (ص. ٢١٥).

- أتتذكّر كيف ساعد والدا بات على تعلّم كيفية العيش في حدود ميزانية معينة (ص. ٢١٥- ٢١٦)؟ ما هي المسئوليات والعواقب الملائمة لسن أبنائك التي يمكنك تأسيسها لهم؟

من المهم ربط العواقب بأقرب ما يمكن لتصرفات الطفل (عبرانيين ٥: ٨). وهذا أفضل تصوير للحياة الحقيقية. فنحن نَحبُّ أطفالنا ونريد لهم الأفضل. والأفضل ليس أن ندفع بدلاً عنهم ثمن أفعالهم بل أن نسمح لهم باختبار إخفاقاتهم مثلما يسمح لنا إلهنا المحب باختبار إخفاقاتنا (ص. ٢١٦).

- ما هي العواقب المنطقية والملائمة للسن التي يمكنك أن تسمح بها حين يأتي الموضوع لواجبات طفلك المنزلية؟

امتلاك الإحساس بالسيطرة والاختيار

يحتاج الأطفال للإحساس بالسيطرة والاختيار في حياتهم. ويحتاجون لرؤية أنفسهم ليس كاعتماديين، عاجزين رهن والديهم، لكن كمن لديهم القدرة على الاختيار وأنهم ذوو إرادة ويأخذون المبادرة في حياتهم. إذا لم يُسمح للأطفال باتخاذ القرارات ويجرحون رُكبهم كنتيجة لهذا، يصبحون ضامرين في قدرتهم على القيام بالتغيير، الجزء المهم لصورة الله الواجب عليهم عكسها. فالأطفال يحتاجون للإحساس بأن حياتهم على نطاق واسع ملكهم ليقرروا ما يريدون، داخل دائرة سيادة الله (متى ٦: ٣٣). فأن يكونوا أحراراً في اتخاذ القرارات فهذا يُعلمهم تقدير عواقب الاختيارات التي يقومون بها (ص.

٢١٧).

- ما الذي أعجبك في الطريقة التي تعاملت بها سال مع اعتراض باميلا ورفضها الذهاب لطبيب الأسنان؟ وما الذي، إن وُجدَ، لم يعجبك؟

- أين يمكنك تطبيق طريقة سال مع أبنائك؟ كُنْ مُحدداً في خططـ ثم قم بالتنفيذ.

- تسعى التربية التقوية لمساعدة الأبناء على تعلم التفكير، واتخاذ القرار، والتسيُّد على مناخهم في كل عناصر الحياة. ما الذي تفعله لتحقيق وإنجاز هذا الهدف التربوي الهام؟

- ما الذي فعله والداك ليعلماك اتخاذ قرارات جيدة؟ ما الذي يمكنك تعلمه منهما؟

- ما الذي يحدث حين يقوم الوالدان بالاختيار لأبنائهما بدلاً عنهم ويحاولون منعهم من اتخاذ قرارات مؤلمة؟

تأجيل إشباع الأهداف

تتعلق المسألة هنا بالأطفال الصغار وحياتهم. ومع هذا عند نقطة معينة من نمونا نتعلَّمُ قيمة كلمة «فيما بعد»، لتأجيل شيء جيد لأجل شيء أعظم. ونتعلمُ قول لا لدوافعنا ورغباتنا وأمنياتنا لنربح شيئاً أفضل فيما بعد- ويسوع هو مثالنا الأعلى (عبرانيين١٢: ٢). فنتعلم كيف نؤجل الإشباع يساعد أبناءنا على أن يصبحوا بالغين مكتفين بأنفسهم بدلاً عن كونهم كسالى

واقعين دائماً في أزمات. ويساعدهم أيضاً على تعلم أن يكون لهم أهداف يعملون نحو تحقيقها (ص. ٢١٩).

- ما هي الفوائد التي تراها في تعلم أبنائك تأجيل الإشباع؟

- كيف تَعلَّمت- أو كيف تتعلَّم - قيمة تأجيل الإشباع (لوقا١٤: ٢٨)؟

- كيف يمكنك البدء أو الاستمرار في تعليم أبنائك قيمة تأجيل الإشباع؟

احترام حدود الآخرين

من سن مبكرة، يحتاج الأطفال للقدرة على قبول حدود الوالدين، والإخوة، والأصدقاء. ويحتاجون لإدراك أن العالم لا يَدُورُ حولهم. وقبول الحدود يُعلمنا تحمُّل مسئولية أنفسنا. فكلما طال كرهُنا ومقاومتُنا لحدود الآخرين، كلما زاد اعتمادنا عليهم أيضاً (أمثال ١٩: ٢٧). فسيصل بنا الحال لتوقُّع أن يعتني بنا الآخرون، بدلاً من «ببساطة» تحمل مسئولية أنفسنا (ص. ٢١٩).

- ما هي الفوائد الممتدة على مدى الحياة لتعلم هذا الحق؟ ما هي بعض العواقب لعدم تعلم هذا الحق؟

- القائمة في صفحة ٢٢٠ تعرف العديد من مصادر «لا» في الحياة. في أي من المراحل الثمانية تَعلَّمت قبول حد «لا» الذي للآخرين؟ لماذا من الأفضل تعلم قبول «لا» من مصادرها مُبكرا في القائمة بدلاً من لاحقاً في القائمة؟

إذا لم نُعلّمْ أبناءنا قبول «لا»، فإن شخصاً ما أقل حُبّاً لهم سيأخذ على عاتقه القيام بتلك المهمة. معظم الوالدين يفضلون جداً لو أن أبنائهم حُرِمُوا من مثل هذه المعاناة. فكلما بكرنا في تعليم الحدود كلما كان أفضل (ص. ٢٢٠- ٢٢١).

- سبب آخر لأهمية قبول حدود الآخرين بالنسبة للأطفال هو أن احترام حدود الآخرين يساعد الأطفال على الحب. اشرح الصلة بين القاعدة الذهبية (عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك)، احترام الحدود، وتعلم أن تحب (متى٧: ١٢).

- كيف تعلّمت أن بإمكانك جرح أُناس تحبهم وبأن تصرفاتك مؤثرة؟ ما الذي تفعله لتعلم أطفالك هذا الدرس؟

نحتاجُ لمُسَاعَدَة أطْفالِنا إلى إدراك أن تصرفاتهم تُؤثِّرُ على الآخرين. فحين يكونون واعين باحتياجات وجروح الآخرين، يتعلّمون تحمُّل مسئولية ما يفعلونه ويقولونه. وهذا الدرس يمكن أن يقيهم من التمركز حول الذات أو السيطرة على الآخرين، حينها يمكنهم أن يصبحوا أناساً محبين (ص. ٢٢١- ٢٢٢).

الحدود الموسمية: التدرب على الحدود في مرحلة عمرية معينة

نحتاج نحن الآباء لاعتبار احتياجات أبنائنا التنموية للقدرات إذا أردنا تحاشي مطالبتهم بعمل الكثير جداً أو القليل جداً من نحو تعلم الحدود وتنميتها. يمنح هذا الفصل ملخصا لأهداف حدود ملائمة للسن لأبنائك. (ص. ٢٢٢).

من الولادة وحتى خمسة أشهر

- ما هي المهام التي يحتاج الوليد الجديد لتحقيقها؟

- ما الذي يستطع الوالدان عمله لمساعدة وليدهما على تحقيق هذه المهام؟

- ما الذي تفعله لمُساعدة وليدك؟

يحتاج الوليد الجديد لتنمية الإحساس بالانتماء والأمان وأنه مُرحَّب به، فتقديم الأمان للرضيع أكثر أهمية من وضع الحدود أو تعلم تأجيل الإشباع (عملية يجب أن تبدأ بالتدريج أثناء عامه الأول ويجب أن تأخذ كل قوتها بعد السنة الأولى من حياته؟) (ص. ٢٢٣-٢٢٤).

من خمسة إلى عشرة أشهر

- اشرح لماذا يدعى النصف الأخير من العام الأول بمرحلة «التَّفْقيس». ما الذي يتعلمه الطفل؟

- ما الذي يستطع الوالدين عمله لمساعدة طفلهما في عمر الخمسة- عشرة أشهر لتلبية احتياجاته/ احتياجاتها للارتباط والانفصال أيضاً؟

- ما الذي تفعله لتساعد طفلك؟

لتشجيع محاولات الانفصال، يحتاج الوالدان إلى السماح لطفلهما بأن يكون مفتوناً ومسروراً مع الناس والأشياء. اجعل المنزل مكاناً آمناً للرضيع ليكتشفه. وفي نفس الوقت، اتجه إلى احتياجات الرضيع للارتباط والأمان العاطفي (ص. ٢٢٤-٢٢٥).

من عشرة إلى ثمانية عشر شهراً

- ما الذي يفعله الأطفال الرُضَّع أثناء مرحلة «الممارسة» في حياتهم الصغيرة؟

- ما هو التجاوب الصحي لـ «لا» طفلك؟

- ما الذي تستطيع عمله لبدء تعليم الحدود والعواقب لصغيرك؟

إن قول «لا» هو طريقة طفلك في اكتشاف ما إذا كان تحمُّل مسئولية حياته/حياتها يؤتي بنتائج جيدة – أم يجعل البعض ينسحب. لذا، كوالد/ كوالدة، تعلم أن تسر بقول طفلك «لا». وفي نفس الوقت، ساعد طفلك على رؤية أنها/ أنه ليس مركز الكون وأنه توجد عواقب لتصرفاتها/تصرفاته. علمها/ علمه هذه العواقب دون إخماد الإحساس بالإثارة والاهتمام بالعالم (ص. ٢٢٥).

من ثمانية عشر شهراً إلى ستّة وثلاثين شهراً

- ما هي الأهداف والمهام الأساسية لهذه المرحلة؟

- ما هو الدور الذي سيلعبه الوالدين الحكيمان مع طفلة ترغب في احترام قولها «لا» لكن ليست دائماً مستعدة لاحترام «لا» الصادرة من والديها؟

- علِّق على عملية الأربع خطوات للتهذيب المذكورة في صفحة٢٢٧. لماذا تعتقد أن ذلك سيكون مؤثراً؟ ما هي، إن وُجدت، النقائص التي تراها فيها؟ متى ستحاول تطبيق هذه الطريقة، إذا كُنتَ لا تستخدمها بالفعل؟

احترم قول «لا» من طفلك كلما كان ملائما. وفي نفس الوقت، حافظ على «لا» الخارجة منك حازمة. اختر معاركك بعناية. واستمتع بأوقات المرح، لكن باستمرار وبشكل منتظم حافظ على حدود صلبة مع طفلك. ففي هذا السن، يستطيع الأطفال تعلم قوانين المنزل وأيضا عواقب كسرهم (ص. ٢٢٦).

من ثلاث إلى خمس سنوات

- ما هو العمل الهام الذي يفعله طفلك خلال هذه المرحلة التطويرية؟

- ما الذي يستطيع الوالدان عمله لمساعدة طفل من ثلاث لخمس سنوات مع تبرعم إحساسه بالجنس؟

- ما الذي تفعله لمُسَاعَدَة طفلِكَ؟ كيف تسمح لطفلك الذي من نفس جنسك على التطابق والمنافسة؟ كيف تتعامل مع التملك الذي لطفلك من نحو الجنس المغاير؟

يتطابق الأطفال- وفي نفس الوقت يتنافسون مع- الوالد من نفس السن، ويرغبون الزواج من الوالد الذي من الجنس المقابل. والوالدين الناضجان يحافظان على الخطوط بين الوالدين والطفل واضحة (ص. ٢٢٧-٢٢٨).

من ست إلى إحدى عشرة سنة

- ما الذي يفعله الطفل أثناء فترة الكمون هذه، والمعروفة أيضاً بسنوات التكوين؟

- ما هي مهام الحدود التي يعمل عليها الوالدان لأنفسهما لكي يُشَجِّعا على حدود صحية في أطفالهم؟

- ما هي المواضيع الأكثر تحدياً لك كوالد الآن؟

يلعب الوالدين دورا هاما أثناء هذه المرحلة وأبناؤهما يقومون بعملهم في الحدود مثل تعلم تأجيل الإشباع، والتوجه نحو الهدف، وتنظيم الوقت. والوالدان يحتاجون للسماح للعواقب أن تعلم أطفالهم دون أن يكونا المنقذ (ص. ٢٢٨).

من إحدى عشرة إلى ثماني عشرة سنة

- ما هي المواضيع التي تجعل هذه الخطوة النهائية قبل البلوغ مرعبة ومع ذلك تكون مُثيرة لكل من الطفل والوالدين؟

- ما هي النقلة التي من المحتمل أن تكون قد بدأت بالفعل في عملية الأبوة/الأمومة؟ ما الذي تفعله بطريقة مختلفة الآن؟

- ما هي المواضيع الأكثر تحدياً لك كوالد الآن؟

يُصارع الوالدين الحكيمان مع سؤال «كيف أستطيع مساعدة أبنائي على العيش معتمدين على أنفسهم؟» ومرة أخرى، يسمحون لأبنائهم بالتعامل مع عواقب سلوكهم الذي من الممكن أن يعلمهم الكثير عن الحدود والحياة (ص.٢٢٩-٢٣٠).

أنواع التأديب

- أين ذهبت طلباً للمعونة نحو تأديب طفلك؟

- ما هي الوسائل المؤثرة التي ضمنتها في عائلتك؟

- ما هي المواضيع الخاصة بتربية الطفل (الضرب، النزهات، الممنوعات، المصروف، إلخ) التي لديك أسئلة حولها؟ ما هي تلك الأسئلة؟

- راجع النقاط الأربع على العواقب والحدود المذكورة في صفحة ٢٣٠-٢٣٢. ما الذي تقوله هذه النقاط للأسئلة التي ذكرتها في السؤال السابق؟

نحن الآباء لدينا مهمّة صعبة ومسئولية جادة لتعليم أبنائنا أن يكون لديهم إحساس داخلي بالحدود، وأن يحترموا حدود الآخرين. لا توجد ضمانات بأن تدريبنا سوف يجدي أو يُطاع. ويبقى أنه كلما تعلمنا عن مواضيع حدودنا، وتحملنا المسئولية عنها، ونمونا نحن أنفسنا، نزيد من فرص أبنائنا في تعلم الحدود في عالم البالغين حيث سيحتاجون إليهم في كل يوم (أفسس٤: ١٣) (ص. ٢٣٢).

صلاة

أبي السماوي، أشكرك على النموذج الذي منحتني إياه وأنا أحاول الاستجابة مع دعوتك العليا لأكون والداً/ والدة. علّمني الآتي، حتى، في المقابل، أستطيع تعليم أبنائي حماية أنفسهم عن طريق قول لا: للتعبير عن الاحتياجات، وحتى يتمكنوا من تحمل مسئولية تسديد احتياجاتهم. ومنح أبنائي الإحساس بالسيطرة في الحياة عن طريق منحهم الاختيارات الملائمة، وأن يؤجلوا الإشباع، وأن يحترموا حدود الآخرين، ويتعلموا رعاية أنفسهم حتى يتعلموا المحبة. وامنحني الحكمة التي أحتاج إليها لتعليم تحمل المسئولية من خلال استخدام العواقب والحكمة لمعرفة متى أتخلى وأتراجع. امنحني الشجاعة للسماح لأبنائي باختبار إخفاقاتهم، والصبر، والقوة في كل خطوة في الطريق. ليت أبنائي يعرفون المحبة غير المشروطة وهم يمارسون هذا العمل المدعو «الحياة»- المحبة غير المشروطة التي ستوجههم إليك. ويا الله، أعلم أن أبنائي هم أبناؤك في المقام الأول. وفي النهاية، استودعهم لرعايتك، أصلي في اسم ابنك. آمين.

٩

الحدود والعمل

العمل جوهرياً جيّد. وقد وجدَ قبل السقوط. وكان دائماً جزءاً من خطة الله للبشر لإخضاع الأرض و التسلّط عليها (تكوين ١: ٢٨). وكنتيجة للسقوط، أصبحت تلك المهام أكثر صعوبة (تكوين ٣: ١٧-١٩)، وظهر الميل نحو عدم الملكية (تكوين ٣: ١١-١٣)، والعمل والمحبة أصبحا منفصلين أحدهما عن الآخر (وتحولت «أريد أن» إلى «يجب أن»)، محلية رغبتنا في العصيان، ومشعلة لغضبنا، ومُنشّطة لدوافعنا لعمل الشيء الخطأ (رومية ٥: ٢٠، ٤: ١٥، ٧: ٥١). دعونا نفكر الآن في الطريقة التي تستطيع بها الحدود مساعدتنا على حل العديد من المشاكل المتعلقة بالعمل وتساعدك على أن تكون أكثر سعادة وإشباعاً في العمل الذي تقوم به (ص. ٢٣٣-٢٣٤).

تطويرُ الشخصيةِ والعملِ

كثيراً ما يكون لدى المسيحيين منظور مشوّهٌ عن العمل. فإن لم يكن الشخص يعمل «في الخدمة» فالعمل يعتبر علمانياً (ص.٢٣٤).

فكّر في عملك للحظة (وكونك متفرغة لكل الوقت، في المنزل كوالدة وربة بيت يعتبر بالتأكيد عملاً).

- ما العمل الذي تقوم به؟

- ما هو منظورك لعملك؟ هل تعتبره خدمة؟

- كيف يُؤثِّر منظورك علَى موقفِكَ نحو عملِكَ؟

فكر الآن فيما يُعلِّم به الكتاب المقدس.

- ما الذي يوصي به بولس المؤمنين في كولوسي٣: ٢٣؟

- كيف يمكن أن يُؤثِّر قيامك بعملك كما «للرب»، إذا لم يكن ثورياً، على عملك؟

كُلّنا- لسنا فقط خُداماً متفرغين طول الوقت- لنا مواهب ووزنات يجب أن تُستخدم لخدمة الرب وشعبه (ص.٢٣٥).

- ما هي أهمية الحقيقة بأن، من خلال أمثاله، يُعالج يسوع موضوع المال، وإكمال المهام، والوكالة الأمينة للعمل، والتعاملات العاطفية الصادقة في العمل؟

في أمثاله، يُعلِّم يسوع أخلاقيات للعمل قائمة على المحبة تحت قيادة الله. وفي عملنا، نحن نعكس صورة الله، الذي هو نفسه عامل، ومدير، وخالق، ومطوّر، ووكيل، وشافٍ. فأن نكون مسيحيين معناه أن نكون شركاء عمل مع الله في المجتمع البشري. والأكثر من هذا، العمل هو المكان الذي فيه ننمي شخصياتنا كإعداد للعمل الذي سنقوم به للأبد. وبهذا في الاعتبار، دعونا ننظر لكيفية مساعدة إقامة الحدود في عملنا لنا على النمو روحياً (ص.٢٣٥).

- فكر في عملك، أيّ سمات عملك تَعْكسُ صورةَ الله كعامل؟

- كيف يستخدم الله عملك ليجعلك أكثر شبهاً بالمسيح؟

المشاكل في محيط العمل

يخلق نقص الحدود مشاكل في مكان العمل. دعونا نرى كيف يتمكن تطبيق الحدود من حَلّ بعض من هذه المشاكل.

المشكلة # 1: تحمُّل أعباء الغير

- هل أنت، مثل سوزي (ص.٢٣٥-٢٣٧)، عالق بـ أو تتحمل مسئوليات شخص آخر؟ أذكر هذه المهام.

- متى ستقوم بمواجهة «جاك» الذي في حياتك؟ وما الذي ستقوله له/ لها؟

- كيف ستتجاوب مع غضب هذا الشخص؟

- ما الذي ستفعله حين يُطالبك هذا الشخص بتفسير؟

- ما هو الحساب التقريبي الذي يستطيع مساعدتك على قرارك ما إذا كانت مساعدة زميل تؤهل هذا الشخص أم أنك تقوم بمعروف أو تضحية؟

يُعتبر تقديم المعروف أو التضحيات بدافع المحبة جزءاً من الحياة المسيحية، وهذا سبب ما تفعل إذا كان ما تقدمه يساعد الشخص الآخر على أن يكون شخص أفضل. فالكتاب المقدس يطالب بتصرفات مسئولة من الشخص الذي يتم منحه. إذا كنت لا ترى هذا بعد فترة، ضع حدوداً (لوقا١٣: ٩) (ص. ٢٣٧-٢٣٨)

المشكلة # 2: القيام بالكثير من العمل الإضافي

- كم من الوقت الإضافي تجنح للقيام به؟ كُنْ صادقاً!

- إذا كان الوقت الإضافي كثيراً، لماذا تستمر في قضاء الكثير من الساعات فيه؟ ما الذي يمنعك من التحدث مع رئيسك ووضع الحدود؟

- راجع الخطوات المقترحة في صفحات ٢٣٩-٢٤٠. متى ستبدأ تطبيقها؟

- حتى بعد مواجهتك لرئيسك، ربما يستمر/تستمر في مطالبتك بمتطلبات غير معقولة. ما هي الخيارات التي أمامك إذا أدركت احتياجك للبحث عن عمل في مكان آخر؟

عبء وظيفتك الأكثر من اللازم هو مسئوليتك ومشكلتك. تحتاج لامتلاك المشكلة والقيام بشيء حيالها. توقف عن أن تكون ضحية موقف مستحيل وأبدأ في وضع حدود (متى١٠: ١٤) (ص. ٢٤١).

المشكلة # 3: الأولويات الخاطئة

- يجاهد العُمّال المؤثرون للقيام بعمل ممتاز، ويقضون وقتهم في القيام بأهم الأشياء. هل معاييرك عالية كما يجب أن تكون؟ أين يجب أن تكون هذه المعايير أعلى؟ أين يجب أن تُقلل من معاييرك؟ ما هي المهام الأقل أهمية التي يمكنك أن تقضي فيها وقتاً ومجهوداً أقل؟ ما هي أهم ثلاث مهام أو مسئوليات لديك؟

- إن وجود حدود سيُجبرك على وضع أولويات والعمل بذكاء. (جميعنا يعلم كيف ينمو العمل ليملأ كل الوقت المخصص له!) صمم ميزانية زمنية لنفسك. أكتب فيها العناصر المختلفة لعملك وعيّن لكل منها أقصى حد زمني ستقضيه فيها. ثم ابدأ العيش بناء على هذا الجدول (لكن لا تتوقع الكمال في الحال).

رأى يثرون حمى موسى أن موسى يُجهد نفسه ويستنزفها. فقد سمح موسى للعمل الجيد أن يتمادى لأبعد مما يجب بكثير(خروج ١٨: ١٤-٢٧). فالحدود على الأشياء الجيدة يُبقيها جيدة (ص. ٢٤٣).

المشكلة # 4: زملاء العمل المُتشددون

- يقول قانون القدرة أن لديك القدرة فقط على تغيير نفسك. لا يمكنك تغيير شخص أخر. ما الذي يقوله لك عن زملاء العمل الصعبين؟

- كيف تتعامل حالياً مع زميل عمل صعب؟ ما هي ردود فعلك وتجاوبك معه/ معها؟ اجعل إجابتك مُحدّدة على قدر المُستطاع.

- انظر بعناية في الإجابة السابقة. ما الذي يمكنك عمله لتغيير نفسك وتواصلك وتفاعلاتك وردود فعلك مع هذا الشخص؟

إن التركيز على الشخص الآخر يمنحه/ يمنحها سلطة عليك. يجب أن نرفض السماح لذلك الشخص بالتأثير عليك. فالمشكلة الحقيقية تكمُن في كيفية تعاملك وارتباطك بهذا الزميل الصعب. لذا يجب أن تغير رد فعلك تجاه هذا الشخص (متى ١٨: ١٥-١٨) (ص. ٢٤٣-٢٤٤).

المشكلة # 5: المواقف المُحرجة

- كيف تتعامل مع المُنتقد في موقع عملك؟ هل تحاول كسبه/كسبها في صفك؟ هل تسمح له/لها بإغضابك؟ هل تحبس النقد داخلك وتجعله يتغلغل لأعماقك؟ ما مدى كفاءة تعاملك مع النقد؟

- لا يمكنك تغيير مُنتقد. اسمح لهؤلاء الأشخاص بأن يكونوا أنفسهم، لكن حافظ على نفسك منفصلاً عنهم ولا تجعل آراءهم عنك تتغلغل لأعماقك وتترسخ فيك. ما الذي يمكنك عمله لفصل نفسك عنهم؟ ما هي الحقائق التي يُمكنك تَذكير نفسك بها حين تجد نفسك قد بدأت بالسماح للكلمات الناقدة بالتغلغل لأعماقك والتأثير عليك؟

- راجع الاقتراحات في ص ٢٤٤- ٢٤٥. ما هو السبيل الذي اخترت أن تسلكه في التعامل مع مُنتقدك؟

تحاشي محاولة كسب قبول أو استحسان مُنتقد وتحاشي الدخول في مناقشات ومجادلات معه/ معها (أمثال٩: ٧-٨). إبق منفصلا. حافظ على حدودك. لا تُبتلع في لعبتهم (ص.٢٤٥).

المشكلة # 6: الاختلاف مع المسئولين

- إذا كان لديك مشكلة مع رئيسك، فربما تكون تعاني من «تداعي المشاعر». يحدث التداعي عندما تعيش مشاعر أو أحاسيس تظن أنها بسبب موقف حالي في حين أنها في الواقع تنتمي إلى مشاكل قديمة لم تُحلّ في الماضي، وربما يضغط ممثل السلطة في مكان العمل على زناد ردّ الفعل هذا. من في موقع عملك لديك ردود فعل عنيفة معه؟ ومع من تشعر بالتنافسية بشكل خاص؟

- بمن يذكرك هذا الشخص؟ هل سلوكهم يُذكّرك بالطريقة التي تعامل بها والداك أو أعضاء آخرون من عائلتك معك؟ كيف تُشبّه شخصية هذا الشخص بوالدك أو والدتك؟ أو، إذا كانت المسألة مسألة تنافسية، ما هي العلاقات التنافسية من الماضي التي تُذكّرك بها؟

- ما هي الأنماط القديمة التي تتصرف بها كنتيجة للتماثل الذي تعرفت عليه لتوك؟

- ما الذي ستفعله لتواجه هذه المشاعر حتى تتمكن من البدء في رؤية الناس كما هم عليه حقاً وليس من خلال تحريفك؟ كُنْ مُحدَّدًا فيما يخص خطتك- وأبدأ بتنفيذها في الحال!

حينما تختبر مشاعر قوية، اعتبرهم مسئوليتك. سيقودك هذا لأي عمل لم يتم الانتهاء منه وشفاؤه، وأيضاً يمنعك من التصرف بشكل غير منطقي مع زملائك ورؤسائك في العمل (غلاطية ١: ١٠) (ص. ٢٤٦).

المشكلة # 7: تَوَقُّع الكثير من العمل

- ما هي التوقّعات غير الواقعية التي لديك نحو عملك؟ ما هي احتياجات الطفولة التي لم تُسدد وترجو أن تُسدد لك هناك؟

- ما الذي يُساعدك هذا المفهوم على رؤيته حول صراعاتك في موقع العمل؟ وما الذي تفهمه الآن عن ديناميكيات موقع العمل وكانت صعبة عليك من قبل؟

- إلى أين أيضاً يُمكنك الذهاب- أو تذهب بالفعل- للتغذية، والعلاقات، والقيمة الذاتية، والاستحسان؟

تأكّد من تسديد احتياجاتك من المساندة والعلاج النفسي خارج مُحيط العمل. احصل على تسديد احتياجاتك للعلاقات خارج العمل أيضاً. عندها، حين تذهب للعمل، حافظ على حدودك حازمة وثابتة. إحم أماكن جروحك حين تكون في موقع العمل، تلك التي لم تشف بعد وربما تجرح بغير قصد (ص.٢٤٧).

المشكلة # 8: خلط ضغوط العمل بالحياة المنزلية

- ما هي المشاعر التي تجنح لأخذها معك للمنزل من العمل؟

- ما هي العلاقة التي تعتبر العامل المحفز على معظم هذه المشاعر؟ لماذا تستطيع نجاحات وإخفاقات العمل بشكل كبير رفعك وخفضك عاطفياً؟ كيف ستقوم بتقرير الإجابات على هذه الأسئلة؟

- قَيِّم الوقت، والطاقة، والموارد الأخرى التي تضعها في عملك. ما الذي يكلفك إياه عملك بخصوص حياتك الشخصية، وعلاقاتك، وصحتك؟

- ما هي الحدود التي وضعتها على عملك؟ (راجع المشكلة#٢: القيام بالكثير من العمل الإضافي، ص. ٢٣٨-٢٤١ من الكتاب).

اكتشف حدودك وعش بها. أقم حدوداً جيدة لعملك حتى تتمكن من الاستمتاع بحياة عاطفية صحية وحياة متوازنة (ميخا٦: ٨) (ص. ٢٤٧-٢٤٨).

المشكلة # 9: عدم الارتياح لنوعية العمل

- لا يعجب العديد من الناس بوظيفتهم لعدم قدرتهم مُطلقاً على إيجاد هوية عمل حقيقية. هل كراهيتك لعملك مُزمنة؟ هل يُمكن أن يكون بسبب وجودك في عمل لم ترغب فيه أبداً لنفسك؟ إذا كان كذلك، توقعات من التي أثرت عليك؟ ما هي الضغوط، ربما من أصدقائك أو الثقافة، التي أرشدتك بدلاً من مواهبك، أو وزناتك، أو إرادتك، أو رغباتك، أو أحلامك الخاصة؟

- بينما، لربما، لم يَكُنْ لديك حدود قوية حين بدأت الوظيفة التي تعمل بها حالياً، فقد تكون حدودك أقوى الآن. لذا ما الذي ستفعله، في شراكة مع الله، لاكتشاف من أنت فعلياً، وما نوع العمل الذي خُلقت له؟ كُنْ مُحدداً فيما يخص استراتيجيتك. ربما تبدأ بسؤال الناس الذين يعرفونك جيداً عن نوع العمل الذي يستطيعون رؤيتك تقوم به.

- اصرف وقتاً في التفكير في الحُلم، وما تحبُّ، ومواهبك، ورغباتك. ما الذي تقترحه عليك هذه العناصر من نحو العمل الذي ستستمتع بالقيام به؟

أثناء تفكيرك في إمكانيات العمل، ليكن لك توقعات واقعية عن نفسك بناء على من أنت فعلياً، نفسك الحقيقية مع مواهبك الخاصة المحدّدة. هذه المرة، قف ضد كل توقعات الآخرين منك (رومية ١٢: ٢) (ص.٢٤٨-٢٤٩).

العثور على عمل حياتك

يتضمن العثور على عمل حياتك تَحَمُّل المخاطر. فأنت تَحتاجُ لإثْبات هويتِكَ بشدّة، وفصل نفسك عمن ترتبط بهم وتتبع رغباتك الخاصة. يجب أن تمتلك ما تشعر به، وطريقة تفكيرك، وما تريد. يجب أن تُقيّم مواهبك ومحدوديتك. وعندئذ يجب أن تبدأ المضي قِدماً حسبما يقودك الله (ص.٢٤٩- ٢٥٠).

- فكّر في أي مكان أنت بخصوص بحثك عن عمل حياتك. ما هي المُخاطرة التالية، في السلسلة المذكورة بأعلى، وتحتاج للقيام بها؟

- ما هي التصرفات المُحدّدة التي تدعوك هذه المخاطرة للقيام بها؟ ومتى ستقوم بهذه الخطوة؟

- ما هو الوعد الذي تجده في مزمور ٣٧: ٤-٥؟

- ما هو التحذير الذي تجده في جامعة ١١: ٩ ؟

يُريدُك الله أن تكتشف وتستخدم مواهبك لمجده. وهو أيضاً سيُحمّلك مسؤوليةَ ما أنت تَعمَل. انظر إلى عملك كشراكة بينك وبين الله. فقد منحك مواهب ويريدك أن تنميها. سلّم طريقك للرب، وستجد هويتك في العمل، ومعه، الإشباع (ص.٢٥٠).

صلاة

أشكرك يا ألله كُلّي القدرة على العمل الذي دعوتني لأقوم به. ليتني أراه كخدمة وعمل أكرمك من خلاله. امنحني الحكمة والشجاعة للتعامل مع المشاكل المحددة التي أواجهها في عملي، وأن أضع الحدود التي أحتاج لوضعها بخصوص عملي. وحين تكون هذه المشاكل نتيجة لاحتياجات لم تسدد من الطفولة أو عمل لم يتم الانتهاء منه في الماضي، أسألك أن تشفيني. وأخيراً، وأنا أعمل لأجلك، ساعدني على رؤية ما هو مهم بوضوح وعلى أن وأجاهد دائماً للقيام بما يجب عليَّ عمله بتميز في عملي. أصلي في اسم يسوع. آمين.

١٠

الحدود ونفسك

في هذا الدرس، بدلاً من التطلع للخارج لتفاعلاتنا مع الآخرين، سننظر لمسئوليتنا نحو التحكم في أجسادنا (١تسالونيكي ٤:٤). وفي خلافات حدودنا الداخلية. من الممكن أن يكون هذا شديد الحساسية (٢٥١-٢٥٢).

عدم التحكم في النفس

أثناء عملك خلال هذا الدرس، نُشجّعك على النظر بتواضع في نفسك، وطلب رأي الآخرين ، وأن تنصت للأشخاص الذين تثق بهم، وأنت تعترف «كنتُ مُخطئاً»، فبقيامك بهذا تمهد الطريق للشفاء والكمال (ص. ٢٥٢).

الطعام

- هل تستخدم الطعام كحَدّ كاذب، لتَجَنُّب الألفة عن طريق زيادة الوزن وأن تصبحُ أقل جاذبية؟

- هل تُفرطُ، فتجد أن عزاء الطعام أقل فزعاً من فرصة العلاقات الحقيقية (١يوحنا٤: ١٨)؟

المال

- أي من الدوائر التالية تصارع معها ؟
  - الإسراف في المصروفات غير الضرورية.
  - إهمال وضع ميزانية.
  - العيش بأكثر من الدخل.
  - الديون.
  - إدمان الاقتراض من الآخرين.
  - الفشل في الادخار.
  - الإفراط في العمل لتسديد الديون.
  - استنزاف الآخرين.
- كيف يمكن لمحبتك للمال أن تكون جذراً للشرور في حياتك (١تيموثاوس٦: ١٠)؟ في أي المواقف تشعر بشكل خاص أنك خادم للمال (امثال٢٢: ٧).

الوقت

- كيف تتعامل مع آخر موعد (آخر موعد لتسليم عملك أو الانتهاء من مهامك)؟ هل أنت شخص ينجز عمله قبل موعده أم أنك شخص «آخر لحظة»؟ ما مدى جودة تنظيمك لوقتك؟ هل ترى نفسك قادراً على إنجاز الكثير من العمل أم أنك غير قادر على إنجاز كل شيء تحتاج لعمله؟ هل أنت قادر على الوصول للأماكن في الموعد المُحدد؟ عندما تستيقظ من نومك في الصباح، هل تشعر أنك متأخر بالفعل؟

- إذا كنت تشعر بأن وقتك خارج عن السيطرة، أي من الأسباب التالية قد يكون خلفه (أفسس٥: ١٦)؟
  - إحساس كاذب بالقدرة المطلقة («ليست هناك مشكلة! سأقوم به!»).
  - الإفراط في الإحساس بالمسئولية عن مشاعر الآخرين.
  - نقص القلق الواقعي.

- الإفراط في العيش في الحاضر لدرجة عدم التخطيط للمستقبل.
- التبرير («أنهم أصدقائي، وسيتفهمون»).

إتمام المهام

- هل أنت بادئ جيّد لكن مُنْهٍ مسكين؟ هل بدأت برنامج تدريبات، أو نظاماً غذائياً، أو برنامج دراسة الكتاب المقدس، أو خطة حفظ للآيات عدّة مرات دون الوصول لنهاية المطاف؟ هل أفكارك الخلاقة بطريقة ما لا ترى النور؟

- إذا كنت مُنهياً مسكيناً، فأي من الأسباب التالية يمكن أن يكون وراء ذلك الميل (أمثال٢١: ٥)؟
  - مقاومة التنظيم.
  - الخوف من النجاح والحسد، والانتقاد، وخسارة الأصدقاء الذي قد يتبع ذلك.
  - عدم المتابعة والاستمرارية.
  - التشتيت.
  - عدم القدرة على تأجيل الإشباع.
  - عدم القدرة على قول لا للضغوط الأخرى، والأشخاص، والمشاريع.

اللسان

- هل أنت مسرور من كثرة استخدامك للسانك لمُبَاركة الآخرين، والتعاطف معهم، والتضامن معهم، وتشجيعهم، ومواجهتهم، وحثهم؟

- بدلاً من اتباع وصايا الكتاب المقدس لضبطه وكبحه (أمثال١٠: ١٩؛ ١٧: ٢٧؛ متى١٢: ٣٦)، هل تستخدم لسانك بتكرار أكثر في بعض من التالي؟ أي منهم؟
  - التحدث بلا توقف للاختباء من الحميمية.
  - السيطرة على الحديث للسيطرة على الآخرين.

- النميمة.
- القيام بتعليقات ساخرة، التعبير غير المباشر عن العدوانية.
- تهديد أحدهم، التعبير بشكل مباشر عن العدوانية.
- الإطراء، بدلا من المديح الصادق
- الإغواء.

الجنس

- هل أنت مُصطاد في أي من السلوكيات الجنسية الخارجة عن السيطرة (ممارسة عادة سرية قهرية، ممارسة علاقات جنسية مثلية قهرية، علاقات جنسية قهرية غير مشروعة مع الجنس الآخر، مشاهدة المجلات والأفلام الجنسية الإباحية، الدعارة، مكالمات تليفونية بذيئة، البهيمية، التعري، اهتماماتٌ جنسية بالآخرين، التحرش بالأطفال، الاغتصاب، والفسق)؟

- الله يدعونا لنعيش في النور (أفسس ٥: ٨-١١). ما الذي ستفعله لتخرج السلوك الذي اعترفت به للتو من الظلام للنور، والسماح له بأن يُشفى قبل أن يصبح أكثر ديكتاتورية وطغيانا؟

تعاطي الخمور وإدمانها

- هل تسيء استخدام الخمور والكحوليات و/ أو المخدرات (١كورنثوس٣: ١٦-١٧)؟ هل كنت صادقاً مع نفسك وأنت تُقيِّم استخدامك؟

- هل تتعامل مع مشاكل كالطلاق، أو فقدان للوظيفة، أو مشكلة اقتصادية، أو مشكلة صحية بسبب استخدامك للخمور و/ أو المخدرات؟

- بعد مراجعة سبع دوائر تظهر فيها النفس الخارجة عن السيطرة نفسها، ما الذي تعلمته عن الحالة التي عليها حدودك الداخلية؟ أين هم أقوياء؟ وأين تريد أن يكونوا أكثر قوّة؟

لماذا لا تفلح «مقاومتي»؟

فيما تقرأ عن الدوائر الخارجة عن السيطرة بأعلى، ربما تكون شعرت بالهزيمة والإحباط من نفسك. وربما يمكنك التوافق مع واحدة أو أكثر من دوائر المشكلة، وربما لست غريباً عن خيبة الأمل من عدم وجود حدود ناضجة لك في هذه الدوائر الداخلية. لماذا لا يفلح قولنا لا لأنفسنا؟ فكر في الثلاث أسباب التالية (ص. ٢٦٠).

نحن أسوأ أعداء لأنفسنا. فمن السهل جداً وضع حدود للآخرين على أن نضع الحدود على أنفسنا (ص.٢٦٠).

- أين تجد نفسك غير قادر على فعل ما تريد عمله وتعمل ما لا تريد أن تعمله؟ بولس تصارع مع هذه المشكلة (رومية ٧: ١٥-١٩). ما هي المشاكل الداخلية التي تتصارع معها؟

- ما مدى غفرانك لنفسك حين تفشل أو تسقط ؟ ما مدى صدقك مع نفسك؟ السؤال من زاوية أخرى، ما الذي يقوله لك شخص انتقادي موجود في رأسك حين تُصارع؟

منذ السقوط، غريزتنا البشرية تجعلنا ننسحب من العلاقة حين نكون في مشكلة، وحين نكون في أمس الحاجة للآخرين (تكوين٣: ١٠). سواء كانت مشكلة حدودنا مع الطعام، أو المواد المخدرة، أو الجنس، أو المشاريع، أو اللسان، أو المال، لا يمكننا حلها في الفراغ. فكلما زاد عزلنا لأنفسنا، كلما زادت صعوبة الصراع (ص. ٢٦٠-٢٦٢).

- هل نمطك هو الانسحاب من العلاقة حين تكون في مشكلة؟ وكنتيجة لذلك، هل تختار عدم إخبار أي شخص عن الصراع الذي ذكرته بأعلى؟ هل تحاول التعامل معه وحدك؟

- ما الذي تُعلمنا إياه الصور عن الكرمة (يوحنا١٥: ١-٦) والجسد (أفسس٤: ١٦) وتعليمات يعقوب ٥: ١٦ عن أهمية أن نكون متواصلين بالله وشعبه أثناء مواجهتنا لمشاكل حدودنا مع أنفسنا؟

نحاول أن نعتمد على إرادتنا الذاتية في حل مشاكلنا الخاصة مع الحدود. فنحن نقسم لله ولأنفسنا أننا سنتوقف عن سلوك معين. لكن إذا كان كل ما نحتاجه هو التَغلب على الشرِّ، فبالتأكيد لن نكون في احتياج لمخلص (١كورنثوس١: ١٧). فالإرادة تتقوى بالعلاقة (تثنية٣: ٢٨)- وقوة العلاقة موعود بها في الصليب (ص.٢٦٢-٢٦٤).

- ما مدى نجاحك في الإيفاء بوعودك نحو التغيير؟

- اشرح كيف صنع هذا التوجه صنماً من إرادتك. كولوسي٢: ٢٠-٢٣ قد تساعدك.

تأسيس الحدود مع نفسك

إن تعلم النضج في الحدود مع النفس ليس سهلاً. تذكّر أن الله يرغب في نضوجك وضبطك لنفسك، بل حتى أكثر من رغبتك أنت في ذلك (١تسالونيكي ٢: ١١-١٢). ونسخة مستحدثة لقائمة الحدود التي نراها في الفصل السادس تستطيع مساعدتك على البدء في تنمية الحدود على سلوكك الخارج عن السيطرة (ص.٢٦٤).

ما هي الأعراض؟

دع الأعراض تكون خارطة طريق وأنت تبدأ التعرف على مشكلة الحدود المعيّنةِ التي ستجدها لديك (متى ١٦: ١-٣) (ص.٢٦٤- ٢٦٥).

- ما الثمار المُدّمر (الاكتئاب، القلق، الفزع، المخاوف، السخط، صراع مع العلاقات، العزلة، مشاكل في العمل،

مشاكل نفسجسمية، سلوكيات قهرية) التي تختبرها لأنك غير قادر على قول لا لنفسك؟

ما هي الجذور؟

تشخيص أسباب مشاكلك مع الحدود سيساعدك على فهم مساهمتك الشخصية في المشكلة (كيف أخطأت)، جروحك المتنامية (كيف أخطأت ضد)، والعلاقات المميزة والهامة التي ربما تكون قد ساهمت في المشكلة (متى٧: ١٧) (ص.٢٦٥-٢٦٦).

- أي من التالي قَدْ تَكُون جذورَ خلافات الحدود مع نفسك؟
  - نقص التدريب في وضع الحدود، في مواجهة عواقب تصرفاتك، أم في تأجيل الإشباع.
  - تدمير مُكافئ: تعلم أن السلوك الخارج عن السيطرة يجلب العلاقات.
  - تشويه احتياجات شرعية ممنوحة من الله.
  - خوف من العلاقات- سلوكك الخارج عن السيطرة يُبعد الناس عنك.
  - جوع عميق للمحبة التي لم تُسدد في المقام الأول في السنين القليلة الأولى من حياتك.
  - التربية في مناخ الناموس هو السائد فيه وليس المحبة- الآن أنت تعصي.
  - التستر على جروح المشاعر التي أنت حين تم إهمالك أو إيذاؤك كطفل.

ما هو الصراع الخاص بالحدود؟

- هل لديك حدود ضعيفة أو معدومة فيما يتعلّق بالأكل، أو المال، أو الوقت، أو إتمام المهام، أو اللسان، أو الجنس، أو الخمور، أو المخدرات؟ أُطلب من الله بصيرة لمعرفة الدوائر الأخرى في حياتك الخارجة عن السيطرة.

من يحتاج لأخذ الملكية؟

- قَدْ يَكُون نمط سلوكك يسهل تتبعه وبشكل مباشر للمشاكل العائلية، أو الإهمال، أو الإيذاء، أو الصدمة. حتى بالرغم من هذا، اشرح معنى أنك مسئول عن صراعاتك مع الحدود (غلاطية ٦: ٥).

ماذا تحتاج؟

- أنت مشوش بشدة إمّا في كسب بصيرة في أو السيطرة على نفسك حين تنفصل عن شعب الله. تعتبر العلاقات الآمنة والمليئة بالثقة، والنعمة، والحق، والصدق وقوداً روحياً وعاطفياً. ما هي العلاقات التي تمنحك هذا الوقود؟ أو أين يمكنك الذهاب للبَدْء بتَأسيس مثل هذه العلاقات (متى ٥: ١-٦)؟

- اقرأ لوقا ١١: ٢٤-٢٦. ما الذي قاله يسوع في هذا المثل عن مشكلة الراحة العرضية؟ ما هي المخاطر التي تأخذها حين لا تملأ «منزلك» بمحبة الله والآخرين؟

كيف تَبدأ؟

- بعد أن تَعرَّفت على مشكلتك مع الحدود واستعدادك لتَحَمُّل المسئولية عنها، تحتاج الآن للتعامل مع احتياجك الحقيقي. عندها فقط يُمكنك التعامل مع سلوكك الخارج عن السيطرة. ما هي المشكلة الحقيقية، ليس المشكلة العرضية، التي تُريد التعامل معها؟

- وأنت تتعامل مع الاحتياج الحقيقي، تذكّر أن مشكلة الحدود مع النفس ستتكرر، لذا اسمح لنفسك بالفشل (عبرانيين ٥: ١٤). ما هي بعض الأسباب التي بسببها من المهم اعتناق الفشل وقبوله؟

- وأنت تُخفقُ في وَضْع الحدود على نفسك، تحتاج الآخرين الذين سيسمحون لك بالمعرفة عنه بطريقة معتنية. وتحتاج للإنصات لرأيهم المُتعاطف. من في حياتك يمنحك رأياً متعاطفاً ستنصت إليه؟ من الذي سيقول لك الصدق بمحبة؟

- متى تسبب نقص محبتنا أو تحمل مسئوليتنا في معاناتنا، نحتاج للترحيب بهذه العواقب كمعلّم. متى علمتك العواقب دروساً لم تُعلّمها لك تعاليم الله وكلمات شعبه؟ ما هي العواقب التي اختبرتها أو كدت نتيجة لنقص حدودك والسلوك الخارج عن السيطرة؟

- أثناء سماعك لرأي الآخرين ومعاناتك للعواقب، من المهم أن تُحيط نفسك بأناس مُحبّين ومُعضّدين، لكن في نفس الوقت لا ينقذونك. لماذا الصديق المتعاطف أكثر حُبًّا ومساعدةً من صديق انتقادي أبوي (غلاطية ٦: ١)؟ أكثر من واحد ينقذك؟ ما نوع الصديق الذي أنت عليه مع أناس لديهم مشاكل داخلية مع الحدود؟ من في حياتك يلعب دور الصديق الانتقادي الأبوي؟ دور المنقذ؟ دور الصديق المتعاطف؟

التركيبة ذات الخمس نقاط لتنمية حدود الذات، التي نظرت إليها لتوك، دائرية. في كل مرة تمر من خلال الدائرة- أثناء تعاملك مع الاحتياجات الحقيقية، والفشل، والحصول على رأي وتعليق متعاطف، وتعاني من العواقب، وتتجدد- تَبْني حدوداً داخلية أقوى (ص.٢٦٨-٢٧٣).

إذا كُنتَ ضحية

يُعتبر تأسيس الحدود الداخلية لنفسك أمراً صعباً دائماً، لكن صعوبته تزداد بشكل خاص إذا كُنت قد تعرّضت لانتهاك حدودك بشدّة أثناء طفولتك (مزمور١٢٩: ١-٣) (ص.٢٧٣).

- ما نوع الانتهاك أو الإيذاء الذي تعرضت له، إذا حدث هذا، (أو تشك بأنّك قد تعرضت له) كطفل- لفظي، عاطفي، جسدي، جنسي، آخر؟

- انظر مرة أخرى لصفحة٢٧٤ والقائمة ببعض نتائج الإيذاء أو الاعتداء. أيّ منها اختبرت؟

- إن قدرتنا على الثقة بأنفسنا مبنية على اختبارنا للآخرين كأهل للثقة. ما هو الدليل الموجود في حياتك ويمكنك الإشارة إليه ويقترح أن لديك مشكلة في الوثوق بالآخرين وبنفسك؟ (١يوحنا٤: ١٨)؟

- كثيراً ما يشعر الضحايا بأنهم ملكيةَ عامّة— إن مواردهم، وأجسادهم ووقتهم يجب أن يكون مُتاحاً للآخرين متى طلبوه. هل ترى نفسك في هذه المقولة؟ كيف ترى أن ذلك ساهم في مشاكلك الداخلية مع الحدود (١كورنثوس ١٦: ١٣).

- كونك ضحية ينتج عنه أيضاً إحساس عميق طاغ بـ «كلي السوء»- خطأ، قذر، أو مخز- مهما أكد الآخرون محبتهم. مرة أخرى، هل ترى نفسك في هذا الوصف؟ إذا كان الأمر كذلك، ما هو الدليل الموجود في حياتك على عدم قدرتك أو فشلك للاعتناء بنفسك لأنك لا تشعر باستحقاقك لذلك (افسس ١: ٤-٦).

الحدود كمعونة ومساندة للضحية

إن عمل الحدود يمكن أن يكون ذا فائدة كبيرة لنقل الضحية وتحريكه نحو الاسترداد والتجديد والشفاء. لكن في العديد من الحالات مثل هذا العمل يصبح ذا تأثير قوي حين يتم بمعونة متخصصة. فإذا كنت ضحية للإيذاء وأنتهكت، نحثك بقوة على السعي وطلب مساعدة مُشيرٌ يستطيع إرشادك وتوجيهك لتأسيس والحفاظ على حدود صحية وملائمة.فالله يستطيع، ويفعل، ويستخدم مثل هذه العلاقات لتحقيق شفاء عظيم في حياة الناس (ص.٢٧٥).

- إذا كنت تعمل مع مشير مُتخصص، كيف ساعدك/ ساعدتك على عمل ما لم تستطع القيام به وحدك؟ هل أنت في مشورة تُعزّز اللوم أم تُساعدك على تحمُّل مسئولية حياتك؟

- إذا كنت حتى الآن لم تعمل مع مُشير مُتخصص، ما الذي يمنعك؟ أأفكار مُعينة عن الناس الذين يحصلون على معونة متخصصة؟ أم أسئلة عن كيفية العثور على شخص يمكنك العمل معه؟ أم الماديات؟ أم الخوف؟ أم فلسفة لاهوتية؟

صلاة

ربي القدوس، أعترف لك بنفسي الخارجة عن السيطرة كما تُظهر نفسها في أسلوب أكلي/ إسرافي/الاستخدام الـ يئ للوقت/فشلي في إتمام المهام الموكلة إليّ/عدم قدرتي على السيطرة على لساني/ انخراطي في الجنس بطريقة غير شرعية وغير مرضية لك/ إساءة استخدام الخمور والمخدرات. أشكرك على عدم احتياجي للاتكال على إرادتي للتغلب على هذه المشكلة بل على العكس يمكنني الذهاب لمخلصي وطلب المعونة منه. افتح عيني، يا يسوع، على أعراض نفسي الخارجة عن السيطرة، جذورها، وحدودي الضعيفة أو غير الموجودة. أرني ما الذي أحاول تسديده من خلال سلوكي الخارج عن السيطرة- وأرني طرقاً أفضل لتسديد هذه الاحتياجات. ساعدني على أن أكون مسئولاً عن نفسي. ومن فضلك امنحني أصدقاء متعاطفين ومحبين ومعضدين يمكنهم مساعدتي. وامنحني القدرة على التعلم من عواقب سلوكي، والقدرة على قبول المحبة من أصدقائي والرجاء في شفائك وقوتك المخلصة. أصلي في اسم يسوع. آمين.

١١

الحدود والله

الكتاب المقدس هو أكثر من كتاب يحوي قوانين، ومبادئ، وقصصاً تشرح ماهية الوجود على هذه الأرض، إنه كتاب حي عن العلاقة- علاقة الله مع الناس، والناس مع الله، والناس مع بعضهم البعض. إنه عن الله كخالق، وحاكم، ومخلص. إنه الكتاب الذي يُبلغ رسالة: أحبَّ الله، وأحبَّ قريبك كنفسك» (متى ٢٢: ٣٧-٤٠)- وصية بسيطة، لكن ليست سهلة الاتباع. وتعتبر مشاكل الحدود واحدة من أسباب صعوبة طاعة وصية الله بمحبَّته ومحبة أحدنا الآخر. والكتاب المقدس يوضح هذه الحدود حتى نتمكن من البدء برؤية من يجب أن يفعل ماذا في عمل المحبة هذا (ص.٢٧٧-٢٧٨).

احترام الحدود

لدينا حدود شخصية في علاقتنا مع الله. وهو يحترم هذه الحدود، ونحن نحتاج لاحترام حدوده. (ص.٢٧٨).

أولاً، الله يحترم حدودنا عن طريق ترك عمل لنا لا يستطيع أحد غيرنا القيام به. كما أنه يسمح لنا باختبار العواقب المؤلمة لسلوكنا حتى نتغير ولا نهلك (حزقيال ١٨: ٢٣؛ ٢بطرس ٣: ٩) (ص.٢٧٨).

- ما هو العمل الذي منحه الله للبشر ولا يستطيع غيرنا القيام به؟ انظر، على سبيل المثال، متى٢٥: ١٣-٢٩؛ وفيلبي٢: ١٢.

- ما هي عواقب سلوكك التي سمح الله لك باختبارها لكي تتغيَّر؟

ثانياً، الله يحترم قولنا «لا». فهو يمنحنا القدرة على الاختيار. وحين نقول لا، يسمح لنا بها، ويستمر على محبته لنا (ص.٢٧٨).

- ما الذي تعلمه لنا الآيات التالية عن كيفية تجاوب الله معنا حين نقول له «لا»:
  - متى ١٩: ١٦-٢٢
  - لوقا ١٥: ١١-٢٤

أتذكُر قصة جيري وعلاقاته خارج إطار الزواج (ص.٢٧٩- ٢٨٠)؟

- ما هي خطوة الأمانة التي اتخذها جيري وجعلت التغيير مُمكناً أخيراً؟

- ما الذي يقوله لك الله من خلال قصة جيري؟ أين تحتاج البدء في أن تكون صادقاً بشراسة مع نفسك عن نفسك؟ في أي دوائر حياتك تقول لله «لا»؟

- ما هو الرجاء الذي تمنحك إياه تجربة جيري عما يمكن أن يحدث حين نكون صادقين حول أين نقول لله لا؟

أن «لا» صادقة تقودنا لاكتشاف كم هو مُدمّر تحاشينا لله وأن نجوع ونعطش بحق للبر. فحتى نتحمل مسئولية حدودنا مع الله- حتى نكون صادقين معه ومع أنفسنا حول أين نقول له لا- لن نتمكن أبدا من تغيير حدودنا أو السماح له بالعمل فيها (متى ٢١: ٢٨-٣٢) (ص.٢٧٩- ٢٨٠).

في صدقنا العميق وامتلاكنا لشخصيتنا الحقيقية، هناك مكان للتعبير عن غضبنا من الله (أيوب ١٣: ٣). فالله يريدنا أن نكون صادقين معه. وعندما نَمتلك ما هو ضمن حدودنا، وحين نحضره للنور، يستطيع الله تحويله بمحبته، كنْ واثقا من أن الله يرغب الحق والصدق في «أجزائك الداخلية» (مزمور ٥١: ٦). فهو يبحث عن أناس تكون لهم علاقة حقيقية معه (يوحنا٢٣:٤-٢٤) (ص.٢٨٠- ٢٨١).

- هل أنت مرتاح في التعبير عن غضبك من الله؟ لماذا أو لمَ لا؟

- إذا كنت قادرٌ على التعبير عن غضبك من الله، كيف تفعل هذا؟

- إذا كنت غير مرتاح في التعبير عن غضبك من الله، فما الذي تخافه؟ التركُ؟ الانتقام؟ أم شيء أخر؟

- ما هو الشيء الذي تود أن تكون غاضباً من الله بسببه؟ خذ هذه الخطوة نحو علاقة أكثر واقعية وحقيقية معه؟

احترام حدوده

يحترمُ الله حدودنا، ويتوقع منا احترام حدوده. حين يقوم باختيارات أو يقول لنا لا، فهذا من حقه، ومن حريته. فإذا أردنا أن تكون لنا علاقة حقيقية معه، نحتاج لاحترام هذه الحرية (ص.٢٨١).

- متى قال لك الله «لا»؟

- كيف تجاوبت مع قول الله «لا»؟

- ما الذي يقوله لك هذا المنظور عن حدود الله بخصوص هذا الموقف؟

نحن ندعو الناس «سيئين» لأنهم لا يفعلون ما نريدهم أن يفعلوه. وندينهم على كونهم أنفسهم. وعلى تحقيقهم لرغباتهم. ونسحب محبتنا منهم حين يفعلون ما يرغبون ويشعرون أنه الأفضل بالنسبة لهم، لا ما نريدهم أن يفعلوا (ص.٢٨١).

- متى عاملت الله بهذه الطريقة؟ كُنْ مُحدداً.

- ما هو الدليل على محبة الله الخالصة لك الذي لديك حتى حين يفعل أشياء لا تعجبك؟ انظر رومية ٥: ٨ وعبرانيين١٢: ١١.

الله حر منا، وحريته تسمح له بأن يحب. جرت العديد من الشخصيات الكتابية نحو حرية الله وتعلمت أن تعتنقها. وكنتيجة لهذا، اختبروا علاقة أعمق معه (ص.٢٨١- ٢٨٢).

- اذهب لصفحة ٢٨٢. ما الذي يعلمه لك كل من الرجال التالين حول سماحهم لله بأن يكون الله؟

- أيوب

- بولس (٢كورنثوس١٢: ٧-١٠)

- يسوع (عبرانيين٥: ٧-١٠)

- أين تحتاج لأن تسمح لله بأن يكون الله- حراً للقيام باختيارات، وحراً ليقول لا- في حياتك اليوم؟

بنفس الطريقة التي نود أن يحترم الآخرون قولنا «لا»، يريد الله منا أن نحترم قوله «لا». فهو لا يريدنا أن نجعل منه الرجل السيئ عندما يَختار. فنحن لا نحجب بمحاولات الآخرين التلاعب أو المراوغة أو السيطرة علينا من خلال إشعارنا بالذنب، وكذلك هو أيضاً. (ص.٢٨٢).

«أنا بكل احترام لا أوافق»

ثم مرة أخرى، الله لا يريدنا أن نكون سلبيين في علاقتنا معه أيضاً. فأحيانا، من خلال الحديث معه، يغير رأيه. فواحد من أكثر تعاليم الكتاب المقدس إدهاشا هو أننا نستطيع التأثير على الله (إشعياء١: ١٨). فلن تكون هناك علاقة حقيقية لو لم يكن بإمكاننا ذلك (ص.٢٨٢-٢٨٣).

- اقرأ تكوين ١٨: ١٦-٣٣. ما هو القرار الذي أراد إبراهيم من الله أن يُغيِّرهُ؟

- كيف تواصل إبراهيم مع الله؟ صف استراتيجيته واقترح سبب اعتقادك أنها كانت فعَّالة.

- ما الذي تُعلّمه هاتان الفقرتان الكتابيتان حول قدرتنا للتأثير على الله؟
  - لوقا ١١: ٥- ٩

  - لوقا ١٨: ١-٨

الله يريدنا أن نحترم حدوده. وهو لا يريدنا أن نسحب محبتنا حين يقول لا، لكنه لا يعارض على الإطلاق محاولتنا في إقناعه بتغيير رأيه. في الحقيقة، يطالبنا بأن نقوم بهذا بلجاجة (ص.٢٨٣).

- أين يمكنك أن تجد أن الله يدعوك، من حلال هذا التعليم، أن تكون لجوجاً وأن تحاول إقناعه بتغيير رأيه؟

على أيّة حال، الله يُجيب طلباتنا، ويجب علينا أن نحترم رغباته ونبقى داخل العلاقة معه (ص. ٢٨٣).

احترام الله

بالإضافة لاحترامنا لحدود الله واحترامه لحدودنا، فهو أفضل مثال ونموذج لكيفية احترامنا لملكيتنا. فحينَما الله يُقرّرُ «بأنه كفاية»، فهو يحترم ملكيته بما يكفي للقيام بشيء لتحسين الأوضاع. فهو يَتحمّل مسئولية الألم الذي يشعر به ويتحرك ليجعل حياته مختلفة. فهو، على سبيل المثال، يتخلى عن الناس الرافضين ويتواصل مع بعض الأصدقاء الجدد. لذا حين نجرح نحتاج لتَحَمُّل مسئولية قلوبنا، ونتحرك لتحسين الأوضاع، مثلما يفعل الله (ص.٢٨٤).

الله هو متحمل المسئولية المطلق. اقرأ مثل حفل العرس في متى ٢٢: ١-١٤.

- لخص القصة.

- ما هي المسئولية التي تحملها الملك عن الموقف الذي يواجهه؟ ما الذي فعله؟

- ما الذي يعلمه هذا المثل عن احترام الله لحدوده، وكيف يجب أن نحترم ملكيتنا؟

- أين تحتاج لتَحَمُّل مسئولية ألمك؟

- ما الذي تحتاج للتخلي عنه أو إطلاقه؟ وما الذي تحتاج للتوجه نحوه؟

علاقة حقيقية

العلاقة هي كل ما يدور حوله الإنجيل. فهو إنجيل «المصالحة» (رومية ٥: ١١؛ كولوسي ١: ١٩-٢٠). ويجمع شمل الأطراف المتنازعة معاً (كولوسي ١: ٢١) ويشفي العلاقة بين الله والبشرية وبين الناس وبعضهم (ص.٢٨٤-٢٨٥)

- متى اختبرت قوة مصالحة الإنجيل في حياتك؟ كُنْ مُحدداً بخصوص ما حدث.

- في أي العلاقات تحتاج لدعوة إنجيل المصالحة للقيام بعمله؟

الحدود متأصّلة في أيّ علاقة خلقها الله، فهي من تُحدّد الجانبين أو الشريكين في علاقة المحبة (ص.٢٨٥).

- الحدود بيننا وبين الله مهمة للوحدة أو الاتحاد الذي لنا معه (يوحنا ١٧: ٢٠-٢٣). لماذا تُعتبر معرفة الهوية المميزة لكل من الله ونفسك مهمة للعلاقة الحقيقية معه؟

- متى تدخل كون الأمور غير واضحة حول من هو الله، و/أو من أنت كخليقته في علاقتك معه؟ كُنْ مُحدداً. أين، إذا كان هذا موجوداً، يتدخل هذا الافتقار إلى الوضوح الآن؟ ما الذي ستفعله لإيضاح وتنقية فهمك لحدوده وحدودك؟

تساعدنا الحدود على أن نصبح أفضل ما يمكن أن نكون- على صورة الله. فهي تدعونا لنرى الله كما هو حقاً، وتُمكّننا من الانخراط في الحياة، وإتمام وإنجاز مسئولياتنا. فإذا كنا نحاول القيام بعمله له، سنفشل. وإذا كنا نرجو منه أن يقوم بعملنا لنا، سيرفض. لكن إذا كنا نقوم بعملنا والله يقوم بعمله، سنجد القوة في العلاقة الحقيقية مع خالقنا (ص.٢٨٥).

صلاة

يا الله المحبُّ الغفورُ، أنت تدعوني لمَحَبَّتك ولمَحَبَّة الناس، وأنا أَعترفُ إليك بِأنّني أَفْشلُ في أغلب الأحيان. أشكرك على منحي البصيرة لمعرفة السيب، والرجاء لتنمية وتطوير حدودي حتى أكون قادراً على أن أحب. أشكرك أيضاً، على احترام حدودي، وعلى منحي عملاً لأقوم به، وعلى منحي القدرة والحرية للقيام بالاختيارات، وعلى السماح لي باختبار والتعلم من عواقب تصرفاتي، وعلى احترام قولي «لا». ساعدني على الرؤية بوضوح متى وأين أقول «لا» لك حتى أستطيع الوصول للجوع والعطش لك ولبرك، والدخول في علاقة حقيقية معك. ساعدني أيضا على أن أكون صادقاً نحو الغضب الذي قد أشعر به تجاهك.

أنت تُكرِّم حدودي. سامحني على عدم إكرامي لحدودك. وعلّمني أن احترم حقك في قول لا، وأن أثق في محبتك الخالصة، كما هي معلنة بوضوح في الصليب، وأن أسمح لك بأن تكون الله. وفي نفس الوقت الذي أسمح لك فيه بأن تكون الله، أشكرك على دعوتك لي بألا أكون سلبياً في علاقتي معك. وعلى دعوتك لي بأن أكون لحوحاً في صلاتي وبلجاجة في طلباتي. علمني تَحمّل مسئولية مواقف حياتي والألم الذي أشعر به. وامنحني الشجاعة حين يعني هذا التخلي عن وإطلاق المعتاد ومحاولة التواصل مع شيء جديد. أتطلع لعلاقة أعمق وأكثر حقيقية معك. يا أبي الكريم وإلهي الكلي القدرة. آمين.

الجزء الثالث

تنمية حدود صحيّة

١٢

مقاومة الحدود

تحدثنا عن ضرورة وحتمية الحدود وقيمتها التي لا تُقدَّر بثمن في حياتنا. في الواقع، قُلنا كل شيء إلا أن الحياة بدون حدود ليست بحياة على الإطلاق. ولكن تأسيس الحدود والحفاظ عليها يحتاج للكثير من العمل، والجهد، والانضباط، والأهم من كل ذلك، الرغبة (ص.٢٨٩).

القوى الدافعة

يجب أن تكون الرغبة هي القوة الدافعة وراء الحدود. فنحن عادة نعلم ما هو الشيء الصواب الواجب عمله (متى٢٢: ٣٧)، لكننا نادراً ما نُحفّز على القيام به ما لم يكن هناك سبب وجيه. وبالتأكيد أفضل سبب يمكن أن يكون هو طاعتنا لله، الذي يُخبرنا بوضع الحدود والحفاظ عليها- لكنه ليس دائماً سبباً كافياً. فيجب أن نرى أن ما هو صواب على أنه أيضاً صالح لنا (تثنية ١١: ١٨-٢١) (ص.٢٨٩).

- متى ساعدتك رؤية أن ما هو صواب على أنه أيضاً صالح لك على القيام بالشيء الصواب؟ كُنْ مُحدداً.

- أين أنت حين يأتي الكلام عن الحدود؟ هل تدرك أن وضع الحدود والحفاظ عليها صواب؟ أم عمل طاعة لله؟ وصالح لك؟

- غالباً ما يساعدنا ألمنا على رؤية أن شيئاً ما صالح لنا. كيف ساهم ألمك في إدراكك أن الحدود صالحةٌ لك؟

حتى مع الرغبة في الحياة الُفضلى التي تنتج من الحدود، يمكننا أن نتردد في القيام بعمل الحدود لسبب آخر: هو أنها تعني الحرب. فسيكون هناك مناوشات، ومعارك، ونزاعات، وخسائر (ص.٢٨٩).

- لماذا نَتوقَّع أنه يجب أن نُكافح من أجل نموِّنا؟ انظر أفسس ٦: ١٠-١٣ .

ضمن الله خلاصنا وتقديسنا. وشفانا في المكانة والمبدأ. لكن علينا أن نعمل على أن تكون صورته فينا (رومية٨: ٢٩، فيلبي٢: ١٢) (ص.٢٩٠).

- ما هي الأشياء المُحدّدة التي تعتقد بأنك يجب أن تعمل عليها لتكون صورة الله فيك؟

تعتبر استعادة حدودنا جزءاً من عملية الشفاء. فالله قد عرف من نحن وما هي حدودنا حتى يتمكن من مباركتنا (مزمور١٦: ٥-٦)، لكن نحن الذين يجب علينا خوض المعركة. والمعارك تقع في فئتين: مقاومة خارجية ومقاومة داخلية (ص.٢٩٠).

المقاومة الخارجية

المقاومة الخارجية هي المقاومة التي نحصل عليها من الآخرين حين نُحاول تأسيس والحفاظ على حدود صحية (ص.٢٩٠).

عانت جولي من صعوبة مع الحدود معظم أوقات حياتها، فهي طفلة لأب مستبد وأم مسيطرة عن طريق الإحساس بالذنب، كانت جولي خائفة من وضع الحدود مع بعض الأشخاص بسبب غضبهم ومع البعض الآخر بسبب الإحساس بالذنب الذي يمكن أن تشعر به لأجل «جرحهم» (ص.٢٩٠-٢٩١).

- ما هي أوجه الشبه بينك وبين جولي؟ هل أنت خائف من غضب الناس؟ أم من جرحهم؟ أم من كليهما؟

- تعلّمتْ جولي أن الناس سيُقاتلونَ بشدّة ضدّ حدودها. مَنْ تتوقّع مقاتلته بشدّة ضدّ حدودِكَ؟

المقاومة الخارجية- ناس تحارب ضد حدودك- تأتي في العديد من الأشكال والصور. سننظر لثمانية منها هنا (ص.٢٩٢-٣٠٤).

ردود الفعل الغاضبة

المقاومة الخارجية الأكثر شيوعاً هي الغضب.

- لماذا يتفاعل بعض الناس مع حدود الآخرين بالغضب؟

- كيف تود أن تتفاعل مع الناس الذين يغضبون من وضعك لحدود صحيّة لنفسك؟ من، كنتيجة لحدودك—لا يحصلون على ما يريدون؟ انظر أمثال١٩:١٩.

- راجع الست خطوات للتكيف مع غضب شخص آخر (ص. ٢٩٢-٢٩٤). ما هي الخطوة (الخطوات) التي تدعو لسلوك جديد؟ ما هي الخطوة (الخطوات) المانحة الرجاء لك؟ ما الذي ستفعله لجعل هذه الخطوات تتغلغل بداخلك وتجعلها ملكا لك؟ متى ستتصرف؟

الناس الذين يغضبون من وضع الآخرين لحدودهم لديهم مشكلة في السمات الشخصية. وهي التمركز حول الذات، فهم يعتقدون أن العالم موجود لأجلهم ولراحتهم. إذا حافظت على حدودك، فالغاضبون منك سيكون عليهم تَعلم ضبط النفس للمرة الأولى، بدلاً من استخدام غضبهم للسيطرة على الآخرين (يونان٤: ٩-١١) (ص.٢٩٤).

- الأشخاص الذين يغضبون ربما يتخلون عن علاقاتهم بك إذا لم يستطيعوا السيطرة عليك بعد الآن. كيف يدير الله هذه المخاطرة معك ومعي كل يوم؟ هل أنت مستعد لأخذ المخاطرة مع الناس الغاضبين المسيطرين في حياتك؟ لماذا ولمَ لا؟

يقول الله إنه سيفعل فقط الأشياء الصحيحة (الصواب) وإنه لن يشارك في الشر. وحين يختار ويفضل الناس طرقهم على طرقه، فهو يدعهم يذهبون. وأحيانا، علينا أن نفعل نفس الشيء في علاقاتنا (ص.٢٩٤).

تصدير الشعور بالذنب

لا يوجد سلاح في جعبة الشخص المسيطر قوي قوة رسائل الإحساس بالذنب. والناس ذوو الحدود الضعيفة في معظم الأوقات إن لم يكن دائماً يضعون رسائل الذنب الموجهة إليهم داخلهم ويصدقونها. والأشخاص المسيطرون الذين يوجهون رسائل الإحساس بالذنب إليك يحاولون جعلك تغير اختياراتك. تذكر كلمات صاحب الحقل في مثل العاملين في الكرم: «أَوَ مَا يَحِل لِي أَنْ أَفْعَلَ مَا أُرِيدُ بِمَالِي؟» (متى٢٠: ١٥) والكتاب المقدس يقول إن علينا أن نمنح وألا نكون متمركزين حول الذات. ولا يقول إن علينا أن نمنح أي شيء يريدونه منا. فنحن مسيطرون على عطائنا. نحن أحرار في القيام باختياراتنا الخاصة، وعلينا أن نتحمل مسئولية تأثيرها علينا وعلى الآخرين (ص.٢٩٤-٢٩٨).

- ما هي رسائل الإحساس بالذنب (بعض منها مذكور في ص.٢٩٥) الموجهة نحوك؟ ومن موجهها؟

- ما هي رسائل الإحساس بالذنب التي تتعامل معها اليوم؟

- راجع الخطوات الستّ للتكيف مع رسائل الإحساس بالذنب (ص.٢٩٦-٢٩٧). ما هي الخطوة (الخطوات) التي منحتك بصيرة جديدة لديناميكيات رسائل الإحساس بالذنب؟ كُنْ مُحدداً بخصوص ما تعلمته. أيَّة خطوة (خطوات) تدعوك لسلوك جديد؟ أية خطوة (خطوات) تمنحك الرجاء؟ ما الذي ستفعله لتجعل هذه الخطوات تغوص عميقاً داخلك وتجعلهم ملكك؟ متى ستقوم بهذا؟

تعاطف مع الضيق الذي يشعر به مرسل الذنب، لكن وضح بجلاء أنه ضيقهم. توقف عن التجاوب (أمثال٢٥: ٢٨). امنح تعاطفك. كنْ منصتا جيداً، لكن لا تقبل اللوم. تأكد من أن مرسل الإحساس بالذنب يسمع أنك تسمع المشاعر خلف رسالة الإحساس بالذنب (ص.٢٩٢).

العواقب والتحركات المضادة

ستكون عواقب وضع حدود عبارة عن تحركات مضادة من الناس المسيطرين وهذه التحركات ممكن أن تكون قاسية وعنيفة (ص.٢٩٨- ٢٩٩).

- من في حياتك سيكون رد فعله مثل رد فعل والد براين عند وضع حدودك؟ احسب ما الذي تجنيه من نقص حدودك وما الذي أنت مستعد لخسارته عند وضع حدودك.

أنت تواجه مخاطرة بوضع حدودك واكتساب التحكم في حياتك. والكتاب المقدس واضح: أعرف المخاطرة وكن مستعدا (متى٧: ٢٤-٢٧؛ ٢تيموثاوس٣: ١٢). اتبع مثال بطرس وأنت تضع الحدود وتتعامل مع قوة تحركات الآخرين، ركز عينيك على يسوع (متى١٤: ٢٩؛ عبرانيين١٢: ٢). تطلع إليه طلباً للمعونة (مزمور١٨: ٣٤)، واعرف أنه سيكون إلى جوارك يساند مجهودك (ص. ٢٩٩-٣٠٠).

- راجع الخمس خطوات الباقية للتكيف مع عواقب وضع حدودك (ص. ٣٠٠-٣٠١). ما هي الخطوة (الخطوات) التي تمنحك بصيرة مساعدة لجدية الحدود التي تفكر في وضعها؟ كنْ مُحدداً حول ما تعلمت. ما هي الخطوة (الخطوات) التي تدعو لسلوك جديد؟ ما هي الخطوة (الخطوات) التي تمنحك القوة؟ ما الذي ستفعله لتجعل هذه الخطوات تغوص عميقاً داخلك وتجعلها ملكك؟ متى ستقوم بهذا؟

المقاومة البدنية

لا يستطيع بعض الأشخاص الحفاظ على حدودهم مع الآخرين بسبب تعرضهم للقهر الجسدي أو الجرح. فالإيذاء الجسدي مشكلة خطيرة، والمؤذي يتطلب منك السعي للحصول على مساعدة خارجية. فالمشكلة لن تذهب بعيدا وحدها، ويمكن أن تزداد سوءا. إسعَ للحصول على المعونة في الحال (ص. ٣٠١-٣٠٢).

- إذا كنت منخرطا مع شريك حياة أو صديق مؤذٍ، ما الذي يقوله لك الله من خلال هذه الفقرة؟

- متى ستتّخذُ إجراءاً؟

ألمُ الآخرين

عندما نَبْدأُ بوَضْع الحدودِ مَع أشخاص نحبّهم، شيء صعب جداً يحدث: يُجرحون. حين تتعامل مع أشخاص تشعر بأنها تُجرح، تذكر أن حدودك ضرورية لك ومُساعدة لهم (أمثال٢٧: ٦) (ص.٢٠٢).

- ألم من يعيقك من وضع أو الحفاظ على حدودك؟

- ما هي الرسالة التي خرجت بها من هذا القسم؟

اللائمون

اللائمون سيتصرفون وكأن قولك لا لهم تَقْتلُهم، وسيتجاوبون برسالة «كيف يمكن أن تفعل هذا بي؟» ومن المحتمل جداً أن يبكوا ويعبسوا ويتجهموا أو يغضبوا. انصت لطبيعة شكاوى الآخرين. إذا كانوا يحاولون لومك على شيء يجب عليهم تحمل مسئوليته، واجههم. إذا كانوا قد جُرحوا من شيء قلته أو فعلته، تصرّف لإصلاح العلاقة (ص.٢٠٢-٢٠٣).

- هل هناك لائمون في حياتك؟ من تتوقّع أن يكون لائما من أن تضع بعض الحدود وتحافظ عليها؟

- كيف ستتجاوب مع هذا؟

الاحتياجات الحقيقية

قَدْ تَحتاجُ لوَضْع الحدودِ على أناس في احتياج حقيقي. إذا كنت شخصاً محباً، سيكسر قلبك قول لا لشخص تحبه في احتياج. لكن هناك حدود لما تستطيع وما لا تستطيع منحه. تعاطف مع الناس الذين في احتياج. وساعدهم حسب مواردك الخاصة (افسس٤: ٧). أرسلهم لمن يستطيعون مساعدتهم. وصل من أجلهم. فهذا أكثر شيء حباً يمكنك عمله للألم والاحتياجات المحيطة بك ولا تستطيع تسديدها (ص. ٣٠٣-٣٠٤).

- متى اضطر شخص يحبك لأن يقول لك لا؟ كيف كان رد فعلك؟ بتفهم أفضل للحدود الصحيّة، كيف ستتجاوب اليوم؟

- نحن نشجعك على تعلم ما هي حدودك. في أي دوائر حياتك أنت مُجتاح بالإعياء الشامل؟ أين تحتاج- مثل موسى- لأتباع نصيحة يثرون وتوكيل عملك لآخرين (خروج ١٨)؟

- كيف تود التعامل مع موقف تكون فيه غير قادر على منح شخص تحبه؟

الغفران والمصالحة

العديد من الأشخاص لديهم مشكلة في تقرير الفرق بين الغفران والمصالحة (ص. ٣٠٤- ٣٠٥).

- لخص الفرق بين الغفران والمصالحة.

الغفران يشمل مجرد شخص واحد، والمصالحة تحتاج لشخصين. نحتاج دائماً لأن نغفر، لكننا لا نحقق دائماً المصالحة (رومية١٢: ١٨؛ متى١٠: ٣٥-٣٦). الله هو مثالك وقدوتك. يمكنك أن تغفر لأحدهم وتعرض المصالحة، لكن المصالحة يجب أن تكون بالاتفاق بين امتلاك هذا الشخص لسلوكه وإظهار ثمار تدل على التوبة واستحقاق الثقة (ص.٣٠٥).

- أين خلطت أو تخلط بين الغفران والمصالحة في حياتك؟ من تحتاج لغفرانه لكن ليس بالضرورة التصالح معه/معها؟

المقاومة الداخلية

نحتاج لحدود جيدة داخلياً مثل احتياجنا خارجياً، إذا أردنا قول لا للجسد الذي يريد التسيُّد علينا (رومية ٧: ١٤؛ متى٢٦: ٤١). دعنا ننظر للحدود في علاقتها بمقاومتنا الداخلية للنمو (ص.٣٠٥).

الاحتياج الإنساني

صممنا الله باحتياجات خاصة جداً تُسدد من خلال العائلة التي ننمو بها. من المؤسف، أن هذا لا يحدث دائماً. لكن احتياجات الطفولة التي لم تسدد لنا يمكن أن يتم تسديدها في جسد المسيح (مزمور٦٨: ٦). حين يحدث هذا، سنكون أقوياء بما يكفي لخوض حروب حدود حياة البالغين (ص.٣٠٥-٣٠٧).

- ما هي احتياجات الطفولة التي لم تُسدد لك ونتج عنها أماكن مكسورة داخلك؟ كُنْ مُحدَّدا بقدر الإمكان.

- كيف تتدخل هذه الاحتياجات غير المُسددة مع جهودك لتنمية حدود صحيّة والحفاظ عليها؟

- ما الذي تفعله- أو ستفعله- لتسديد هذه الاحتياجات بطريقة صحيّة؟

عدم التعامل مع الأسى والخسارة

إذا كانت المقاومة النابعة من «الاحتياجات غير المُسدّدة» تتعامل مع استقبال «الخير»، فإن الأسى الناتج عنها مسئول عن التخلص عن الجانب «السيئ» (جامعة٧: ٢-٤) (ص.٣٠٧).

- الكتاب المقدّس مليء بأمثلة لطلب الله من أناس «ترك خلفهم» الناس والحياة غير الصالحة لهم. ما الذي تحتاج لتركه خلفك؟

إنّ القاعدةَ الأساسيةَ في النمو الكتابي هو أن الحياة قبل معرفة الله لا تستحق الإمساك أو التعلق بها، ويجب تركها، وأن نندم عليها، ونهجرها تماماً حتى يتسنى لله أن يمنحنا الأشياء الصالحة (فيلبي٣: ٨) (ص.٣٠٧).

- ما هي «لو بس» التي تلعب معها بدلاً من العمل على وضع الحدود؟

إن التنازل عن الحدود للحصول على المحبّة يُؤجّلُ الأمر الحتمي: إدراك الحق عن الشخص، اعتناق حزنٍ هذا الحق، والإطلاق أو الترك ثم المضي قدما في حياتنا. ستذهل من مدى التغير الذي يمكنك إحداثه في حياتك حين أخيرا تقوم بعملية الإطلاق أو الترك لما لا تستطيع الحصول عليه أبدا. فالإطلاق هو الطريق للنضوج، والأسى هو السبيل (جامعة٧: ٢) (ص.٣٠٨).

- راجع الخطوات الستَّ التي تحتاج لاتخاذها للتعامل مع الأسى والخسارة (ص.٣٠٨-٣٠٩). أي من الخطوات تمنحك بصيرة مساعدة؟ كُنْ مُحدّداً حول ما تعلمته. أيّة خطوة (خطوات) تدعوك لسلوكٍ جديد؟ ما هي الخطوة (الخطوات) التي تمنحك القوة؟ ما الذي ستفعله لتجعل هذه الخطوات تغوص عميقاً داخلك وتجعلها ملكك؟ متى ستقوم بهذا؟

المخاوف الداخلية للغضب

إذا استطاع الغاضبون جعلك تَفْقِدُ حدودَكَ، من المحتمل أن يكون لديك شخص غاضب في رأسك لازلت تخاف منه (متى١٠: ٢٨) (ص.٣١١).

- كيف تتجاوب عموماً مع شخص غاضب؟ هل لديك شخص غاضب في رأسك؟ من هو هذا الشخص؟

جرح، جزء مرتعب منك يحتاج للتعرض للضوء وشفاء الله وشعبه. تحتاج للحب ليسمح لك بإطلاق والدين غاضبين وتقف أمام البالغين الذين تواجههم الآن. فالله لا يريد لأناس غاضبين أن يتحكموا فيك. فهو يريد أن يكون سيدك ولا يريد أن يشاركه أحدٌ فيك (ص.٣١١).

- راجع الخطواتَ التسع التي تحتاج لأخذها لمُواجهة خوفك من الغضب (ص.٣١١-٣١٢). أيّة خطوة (خطوات) تدعوك لسلوك جديد؟ ما الذي ستفعله لتجعل هذه الخطوات تغوص عميقاً داخلك وتجعلها ملكك؟ متى ستقوم بهذا؟

الخوف من المجهول

يعتبر الخوف من المجهول مقاومة داخلية قوية جداً لوضع الحدود. فإن الوقوع تحت سيطرة الآخرين سجن آمن. فنحن نعلم كل دروبه. فالحدود تفتح كل أنواع الخيارات الجديدة وهذا يمكن أن يكون مخيفاً ومُرعباً. ومع هذا، مع الخوف، يمكنك إيجاد نفسك تُحلق لمرتفاعات، وإمكانيات، ومُدركات جديدة عن الله، ونفسك، والعالم. (ص.٣١٢-٣١٣).

- يحوي الكتاب المقدس العديد من القصص حول أُناس دعاهم الله لترك ما تعودوا عليه وألفوه والذهاب إلى أرض مجهولة، ومتى خرجوا بالإيمان، كان هو يقودهم إلى أرض أفضل (عبرانيين١١: ٨). متى سنحت لك الفرصة للخروج بإيمان؟ ما الذي فعلته وما الذي تعلمته من هذه التجربة؟

- لأين الله يدعوك للخروج الآن؟

- عُموماً، كَيفَ تَتعاملُ مع التغييرِ؟

- راجعْ الخطواتَ التسع التي تحتاج لأخذها للتعامل مع الخوف من المجهول (ص. ٣١٣-٣١٧). أي من الخطوات تمنحك بصيرة مساعدة؟ كُنْ مُحدداً حول ما تعلمته. أية خطوة (خطوات) تدعوك لسلوكٍ جديد؟ ما هي الخطوة (الخطوات) التي تمنحك القوة؟ ما الذي ستفعله لتجعل هذه الخطوات تغوص عميقاً داخلك وتجعلها ملكك؟ متى ستقوم بهذا؟

وأنت تغامر بالدخول للمجهول، تذكّر من هو الله وما الذي أرانا إياه في ابنه. فهو لم يفعل هذا للاشيء: لقد فعله لفدائنا ومستقبلنا (ص.٣١٧).

عدم الغفران

«إن الخطأ أمر بشري، إما أن تغفر فذاك أمر إلهي». وألَّا نغفر هو أكثر الأشياء غباءً يمكن أن تفعله (ص.٣١٧).

- لماذا الغفران صعب عليك؟ ما الذي تميل لعمله لتجميع الديون التي لديك في «دفتر حساب» نفسك؟

لا يوجد خطا في أن نأمل في إصلاح الأمور. ولكن المشكلة أن الأمور ستحل عن طريق واحد فقط لا غير: طريق النعمة والغفران. أن الغفران يعني اعتبار الدين الذي على الشخص الذي آذاك ملغياً (كولوسي٢: ١٤) (ص.٣١٨).

- ما هو الحزن الذي سيكون عليك عمله إذا غفرت لمن يدينون لك ببعض الجروح في الماضي؟

- مرة أخرى، وضّح الفرق بين الغفران والمصالحة.

إذا تاب شخص ثم عاد وأخطأ ثانية. سأغفر، سبعين مرة سبع مرات. لكني أرغب في التواجد حول أناس صادقين في فشلهم، لا ينكرون بعدم أمانة أنهم جرحوني وليس لديهم نيّة القيام بما هو أفضل. فهذا مُدمّر لي وهلم (ص.٣١٩).

- من الذي تحتاج لأن تغفر لهم؟ سمّي الخطأ الذي ارتكبوه ضدّك ثم اغفر لهم ما ارتكبوه.

اكتسب النعمة من الله وأطلق ديون الآخرين. لا تسعَ للحفاظ على الحسابات السيئة. اتركها وأطلقها، ثم اذهب واحصل على ما تحتاج إليه من الله والناس الذين يستطيعون منحك إياه (ص.٣١٩).

التركيز على الخارج

يَميلُ الناس للنظر إلى خارج أنفسهم بحثا عن المشكلة، وهذا المنظور الخارجي يبقيك ضحيّة. فهو يقول بأنك لن تتحسن حتى يتغير الشخص الآخر (٢كورنثوس٥: ١٠). انظر إلى نفسك بكل صدق وواجه المقاومة الداخلية لرغبتك في أن تكون المشكلة من خارجك (ص.٣٢٠).

- ماذا و/أو من تَلُومُ على مشاكلك مع الحدود بدلاً من تَحَمُّلك أنت مسئوليتها؟

- ما هي الخطوات المجددة للاعتراف والتوبة التي ستأخذها من نحو تغيير قلّة الحدود التي لديك؟ لمن ستعترف؟ ما هو التغير في السلوك الذي ستقوم به؟

الشعور بالذنب

الشعور بالذنب حالة من الإدانة الداخلية. وهي الطبيعة التأديبية المتعلقة بضميرنا الإنساني الساقط الذي يقول لنا « أنت شخص سيئ». ويأتي الإحساس بالذنب أساسا من الطريقة التي تربينا بها في مبتدأ حياتنا الاجتماعية. لذا نحتاج للحرص ونحن نستمع لمشاعر الذنب التي تقول لنا إننا خاطئون، لأنه في أغلب الأحيان ما تكون مشاعر الذنب نفسها خاطئة (ص.٣٢٠- ٣٢١).

- مشاعر الذنب ليست معصومة من الخطأ. يمكنها الظهور حين لا نكون قد فعلنا أي شيء خطأ على الإطلاق، لكن انتهكنا بعض المعايير الداخلية التي تعلمناها. ما هي المعايير الداخلية التي تعلمتها وأنت تكبر (مثل، «لا تقل لا»، «أنقذ الناس المحتاجين») فهذا يُسبّب الإحساس بالذنب حين تنتهكهم اليوم- حتى بالرغم من عدم ارتكابك لأي خطأ؟

- لتَجنُّب الذنب غير الصحي، يجب أولاً أن تدرك أن الإحساس بالذنب هو مشكلتك. اشرح سبب عدم قدرة الناس على جعلك تشعر بالذنب.

- راجعْ الخطواتَ العشْرة التي تحتاج لأخذها للتعامل مع مثل هذا النوع من الإحساس الكاذب بالذنب (ص. ٣٢٢-٣٢٣). أي من الخطوات تمنحك بصيرة مساعدة؟ كُنْ مُحدداً حول ما تعلمته. أية خطوة (خطوات) تدعوك لسلوكٍ جديد؟ ما هي الخطوة (الخطوات) التي تمنحك القوة؟ ما الذي ستفعله لتجعل هذه الخطوات تغوص عميقاً داخلك وتجعلها ملكك؟ متى ستقوم بهذا؟

لا تدع الإحساس بالذنب يتسيَّد عليك بعد الآن. فيجب أن يكون الحب هو دافعنا. فحين نكون هكذا، فما ينتج حين نفشل هو الحزن بحسب مشيئة الله (٢كورنثوس٧: ١٠)، لا الإحساس بالذنب غير الصحي المتأصل فينا من سنوات تربيتنا أيضا، تعلم طرق الله. فالقيام بهذا يمكن أن يُجدد نفسك ويجعل قلبك يتهلل بدلاً من الإحساس المسيطر، الإحساس بالذنب الآتي من الوالدين (ص.٣٢٢-٣٢٣).

مخاوف الهجر: اتخاذ موقف في الفراغ

إذا لم يشعر المرء بالارتباط الآمن، يمكن أن تكون عملية وضع الحدود مخيفة جداً. والعديد من الناس يظلون في علاقات مدمرة بسبب خوفهم من الهجر (ص.٣٢٣).

- هل نقص الارتباط الآمن واحد من الأسباب التي تجعل وضع الحدود مُخيفاً بالنسبة لك؟ من الذي تخاف من أن يهجرك إذا وضعت الحدود؟

- يعتبر وجود مجموعة مساندة جيدة مُهماً جداً لجهودك في تأسيس والحفاظ على حدود صحيّة. من هم الناس الآمنون الذين- أو يمكنك أن- تُحيط نفسك بهم حتى تتمكن من تنمية الروابط الصحّية؟

أن تكون متأصلا ومتأسسا (أفسس٣: ١٧) في المحبة في جسد المسيح ومع الله سيكون الوقود التنموي الذي تحتاج للمخاطرة بوضع حدود (ص.٣٢٤).

لو كان الأمر سهلاً، لكنت قد حققته الآن

حذّرنا يسوع قائلاً: «في العالم سيكون لكم ضيق» (يوحنا ١٦: ٣٣) وهذا هو موضوع هذا الدرس. فحين تبدأ في القيام بأشياء على طريقة يسوع، ستواجه مشاكل- من كلا الجانبين «خارجياً وداخلياً» (ص.٣٢٤).

- العالم والشرير وحتى جسدك سيقاومونك ويضغطون عليك حين تبدأ باكتساب هوية تقية. ما هي الموارد الأساسية للضغط- داخلياً وخارجياً- التي تواجهها وأنت تعمل على حدودك؟

كما قدّم يسوع التحذير عالياً، فإنه منح أيضاً الرجاء: «لكن ثقوا أنا قد غلبت العالم» (يوحنا١٦: ٣٣) (ص.٣٢٤).

- لتحيي الحياة بطريقة صحيحة/ بحدود صحّية، صعب (متى٧: ١٤)، لكن مقابلة المقاومة يعتبر علامة جيدة على أنك تقوم بما تحتاج القيام به. في الآيات التالية، ما هو الرجاء الإضافي الذي تجده لخوض معركتك لوضع

والحفاظ على الحدود الصحّية؟

- يعقوب١: ٢-٤

- ١بطرس١: ٩

لست وحدك في مواجهة مقاومات خارجية وداخلية وأنت تحاول عيش حياة نقية. أخوتك وإخواتك في المسيح، عبر الدهور، واجهوا العديد من المحن وهم يغامرون في طريق الإيمان، سعياً وراء وطن أفضل. أثناء سفرك في هذه الرحلة- رحلة مليئة دائماً بالمخاطر- اعلم أن الراعي الصالح يعد بحملك خلالها إذا أديت ما عليك (ص.٣٢٥).

صلاة

أشكرك يا رب، على أن ما هو صواب- الحدود، التخوم- الصالحة لنا. لتجعلني أثق بتلك المقولة حتى أثناء عملي نحو اختبار هذا الحق. من الجيد معرفة أنك معي وأنا أحارب المقاومات الخارجية والداخلية للحدود.

ويا رب، أنت تعلم أين تكون المعارك في أشرس أحوالها. وتعلم المقاومة من خارجي- ردود الفعل الغاضبة، والمقولات التي تحث على الإحساس بالذنب، والتحركات المضادة، والأشياء التي ألوم عليها، والمخاطرة بالإيذاء الجسدي، والألم الذي يمكن أن يعنيه قولي «لا» لمن أحبهم، والاحتياجات الحقيقية التي أنا غير قادر على تسديدها، والصراع لأن أغفر لكن ليس بالضرورة أصالح.

وأنت تعلم أيضاً مقاومتي الداخلية للحدود المتأصلة بعمق- احتياجاتي الإنسانية الحقيقية جداً التي لم تُسدد أبداً أثناء سنوات طفولتي، والإحساس بالذنب الذي يحثني عليه نقدي الذاتي لنفسي الذي يقيم إقامة دائمة في رأسي أثناء هذه السنوات، وحزني وخسارتي التي لم يتم التعامل معها، وخوفي من الغضب، ومن المجهول، ومن الهجر إذا وضعت الحدود الصحية. وتعلم أيضاً أين أنا مذنب بعدم الغفران وأين أفشل في تحمل المسئولية وأركز بدلاً عن هذا على الخارج.

الآن، ليتني أعرفك بحق- الذي يعرف كل هذا وأكثر عني- كراعيَّ المحب والحامي والذي سيحملني أثناء مسيرتي في هذا الطريق نحو تأسيس الحدود الكتابية والصحية. أصلي هذا في اسم يسوع. آمين.

١٣

النجاح مع الحدود

تحث التغييراتُ المنظّمةُ المعيّنةُ على بزوغ الحدود الناضجة. والخطواتُ والإحدى عشر التي سنتناولها في هذا الدرس ستُساعدك على رؤية المكان الذي تقف فيه في نموك وترشدك للخطوة التالية. ثم، ومثل جين، ستختبر مكافآت وضع والحفاظ على الحدود الواضحة في حياتك. ويتطلب هذا عملاً صعباً وأخذ المخاطرة، لكنّك ستكتشف أن الأمر يستحق المجهود المبذول فيه. (ص.٣٢٨).

الخطوة # 1: الاستياء – إشارة الإنذار المبكر

كما هو الحال مع إشارات الرادار عند ظهور صواريخ مضادة، فغضبك، أو استياءك، أو إحباطك يمكن أن ينبهك لانتهاك الحدود في حياتك (أمثال٣٠: ٢١-٢٢) (ص.٣٢٩).

- يجب أن تكون قادراً على الإحساس بالغضب حين تُنتهك أو يتم التلاعب بك أو تتم السيطرة عليك. هل تمنح نفسك التصريح بالإحساس بالغضب؟ وهل أنت واعٍ بمتى يتم انتهاكك؟ هل تستطيع سماع صفارات الإنذار المُبكّر؟

إذا كانت إجابتك «لا» على هذه الأسئلة، اعثر على مكان آمن لتتعلم قول الصدق. ضع في الاعتبار أن عدم قدرتك على الإحساس بالغضب هو عُموماً علامة على أنك خائف من الانفصال الآتي مع قول الصدق. لكن حين نقر بأن الصدق دائماً صديقنا، فكثيراً ما نمنح أنفسنا التصريح بالغضب. وحين تكون قادراً على أن تكون صادقاً حول الخلافات وعدم التوافق، ستكون أفضل قدرة على السماح لغضبك بمساعدتك على إدراك مكان ضعف حدودك أو عدم وجودها حتى تستطيع

العمل على تأسيس حدود أكثر ثباتاً. وحتى لربما تكون قادراً على، مثل راندي، إدراك لحظات معينة للغضب كبذور للحدود (ص.٣٣٠-٣٣١).

- ما هي الاختبارات أو العلاقات التي ساعدتك على التواصل مع غضبك، أو استيائك، أو إحباطك ومكّنتك من رؤية أنك تريد أن تُعامل بشكل مختلف؟

الخطوة # 2: التغيير في الميول- الانجذاب نحو المُحبين للحدود

يصبح الأشخاص الذين حدودهم مجروحة أثناء تنميتهم لحدودهم الشخصية مُنجذبين لمن يستطيعون سماعهم دون أن ينتقدوهم. ودون أن يجرحوهم، ودون أن يأخذوا الأمور بطريقة شخصية. ودون انتهاك حدودهم بأساليب متلاعبة ومناورة ومسيطرة (ص.٣٣٢- ٣٣٣).

- في الماضي، كيف تجاوبت مع الناس الذين بإمكانهم قول «لا» لك بوضوح؟ وكيف تتجاوب معهم الآن؟ وكيف تود أن تتجاوب؟ في الوقت الحالي، هل أنت قادر على رؤية الأشخاص الذين بإمكانهم قول «لا»- الأشخاص الذين لَرُبَّما اعتبرتهم من قبل قاسيين وباردين- كمراعين وصادقين بقوة؟

لقد خُلقنا أحراراً لهدف أساسي واحد: للمَحَبَّة، وأن نكون قريبين ولنا علاقة حميمة مع كل من الله والآخرين بطريقة لها معنى (كولوسي٣: ١٤)، ولأن الحدود لا يمكن أن تنمو في الفراغ، فإننا نحتاج للانضمام لمحبي الحدود بارتباط عميق له معنى. في الحقيقة، وأنتِ تنمي حدودك، ستجد نفسك مُنجذباً لمحبّي الحدود لأن بينهم ستجد التصريح بأن تكون شخصاً صادقاً، وحقيقياً، ومُحباً (ص. ٣٣٣).

- اشرح كيف أشعلت قدرتك على قول لا، قُدرتك على قول نعم بمحبّة ومن كل القلب.

- من هم مُحبو الحدود في حياتك؟ إذا كانت قائمتك قصيرة، أين ستذهب للعثور على محبين للحدود؟

الخطوة # 3: الانتماء للعائلة

لماذا يعتبر من المهم جداً لنا أن ننضم لعائلة لها حدود صحية؟ لأننا نحتاج لمن لديهم نفس القيم الكتابية لوضع الحدود وتحمل المسئولية ليشجعونا، ونُمارسها معاً، ويبقوا معاً. وبوعينا بالناس الذين يؤمنون بنا ومعرفتنا أن روح يسوع معنا (متى ١٨: ٢٠)، يمكننا الحفاظ على حدود ثابتة لمعرفتنا بأن لدينا بيتاً روحياً وعاطفياً في مكان ما (ص.٣٣٤-٣٣٥).

- متى ساعدتك صداقة شخص له نفس القيم الكتابية على الوقوف بثبات في مواجهة الصعاب؟ كُنْ مُحدداً.

- كيف يمكن لكونك جزء من عائلة لها حدود صحية مساعدتك على وضع الحدود؟

- هَلْ اتَّخذت هذه الخطوةِ وانضمَّمت لعائلة لها حدود صحية؟ صف مجموعة المساندة التي نميتها لنفسك أثناء عملك على تنمية حدودك؟

- إذا كنت قد انضممت لعائلة لها حدود صحية، كيف ساعدك تعضيدهم في عملك على حدودك؟ أعْط مثالين أو ثلاثاً، رُبّما مشيراً لمواقف مثل واين.

الخطوة # 4: الحفاظ على كنوزنا

بعد أن تشعر بالأمان مع أناس يؤمنون بأن النعمة والحق جيدان (يوحنا١: ١٧)، ستبدأ برؤية أن تَحَمُّل مسئولية نفسك صحي وأن تَحَمُّلك مسئولية الآخرين البالغين مدمر (ص.٣٣٥).

- تُعلّمنا الآيات «نحن نحبه لأنه أحبنا أولاً» (١يوحنا٤: ١٩). بكلمات أخرى، نَتعلُّم أن نكون مُحبين لأننا محبوبون. فما الذي تعلمته عن قيمتك، وكونك محبوب، كطفل؟

الله مُهتم بأناس يحبون بعضهم بعضا، ولا يمكنك أن تحب الآخرين ما لم تستقبل المحبة داخل نفسك (ص.٣٣٦).

- كنتيجة لدروس الطفولة التي أشرت إليها توًّا، ما مدى عنايتك بنفسك- مشاعرك، ومواهبك، وأفكارك، وتوجهاتك، وسلوكك، وجسدك، والموارد التي استأمنك الله عليها؟ ادعم هذه الإجابة بتفاصيل من حياتك تُظهر مدى عنايتك بنفسك أو المكان الذي تستطيع تطويره.

إحساسنا الأساسي بأنفسنا، بما هو حقيقي عنا، يَجيءُ مِنْ عِلاقاتِنا الأساسيةِ الهامّةِ. لم تعتنِ هيلين بنفسها لأن والدها اعتدى عليها جنسياً كثيراً في طفولتها-أكثر شخص كان من الواجب أن يحافظ عليها ويحترمها. لذا لم يكن لديها الإحساس بأنها- أو أي جزء فيها- «لؤلؤة كثيرة الثمن» (متى١٣: ٤٦) (ص.٣٣٦).

- اقرأ ١كورنثوس ٨: ١١. لماذا انفعل ستيف (ص. ٣٣٧) بهذه الآية؟ هل كنت ، مثل ستيف، تعلمت أن حماية ملكيتك الروحية والعاطفية يُعتبر أنانية؟ ماذا إذن تقول لك هذه الآية؟

- ضع قائمة بكنوزك ـــ وقتك، ومالك، ومشاعرك، ومعتقداتك. كيف تود أن يعاملها الآخرون؟ وكيف تود أن لا يُعاملها الآخرون؟

الله يدعوك إلى «فوق كل تحفظ احفظ قلبك لأن منه مخارج الحياة» (أمثال٤: ٢٣). عليك أن تُقيِّم وتُقدِّر كنوزك كثيراً جداً حتى تحميها (ص.٣٣٨).

الخطوة # 5: ممارسة الرفض الطفولي

يجب أن يكون النمو في وضع الحدود النفسية دائماً بنسبة تراعي جروحك القديمة. لذا من الحكمة أن تبدأ صغيراً (ص.٣٣٩).

- كانت والدة شارين ترسل رسائل إحساس بالذنب في كل مرة تضع شارين فيها حدوداً، وكان والدها يغضب في كل مرة تختلف معه. ما هي جروح الماضي التي تجعل وضع الحدود وقول «لا» صعب عليك؟

متى علمتك اختبارات الماضي بأن لا تضع حدوداً، وان مواجهة شخص بخصوص أمر تافه وليس بذى قيمة ليس أبداً خطوة بسيطة أو صغيرة - إنها قفزة ضخمة للأمام (ص.٣٣٨).

- لكن تلك القفزةِ الضخمةِ يَجِبُ أَنْ تُؤْخَذَ فقط بعد تخطيط مُحكم. مع من تستطيع ممارسة قول لا؟ ما هي مجموعة المساندة و/ أو الأصدقاء الصالحون الذين تسعى إليهم للعمل على حدودك؟ متى ستأخذ هذه الخطوة؟

إبدأْ بمُمَارَسَة قولك «لا» مع أُناس يحترمونها ويحبونك لأجلها. تذكّر، أيضاً، بأنّ الألفةِ الحقيقيةِ مبنية على الحرية في أَنْ تَختلفَ (أمثال١٠: ١٨) (ص.٣٣٩- ٣٤٠).

الخطوة # 6: الابتهاج في الشعور بالذنب

بالرغم من الغرابة التي يمكن أن يبدو عليها الأمر، إلّا أن واحدة من علامات أنك أصبحت شخصاً ذا حدود صحية كثيراً ما يكون الإحساس بإدانة الذات، إحساسا بأنك تحديت على بعض القوانين الهامة في وضعك للحدود. فإذا كان ضميرك صامتاً ويُقدّم لك رسائل مقنعة بالشعور بالذنب قائلة: «كيف تجرؤ؟»، فقد يعني هذا أنك ظللت مُسْتَعْبداً لوالديك اللذين داخلك. لِهذا نُشجّعُك بأن تُسرُّ في الإحساس بالذنب. لأنه يعني أنك تتقدم في مسيرتك (ص. ٣٤٠).

- ما هو الدليل على أن لديك ضميراً ضعيفاً أو مفرط النشاط وحكماً داخلياً قاسياً غير كتابي (١كورنثوس٨: ٧)؟ أعط أمثلة مُحدّدة لهذا النوع من الإدانة التي تقولها لنفسك وتمر بعقلك، أو أشر لأناس ساعدوك على إدراك

بأنك لست صديقاً جيداً جداً لنفسك.

- في وضع أي الحدود ستشعر وكأنك تأثم في حين أنك لست كذلك؟ ما الذي ستفعله حيال هذا الإحساس بالذنب؟

الخطوة # 7: ممارسة رفض ناضج

يعتبر إصلاح العلاقات الأكثر تعقيدا وصراعا وخوفا في حياتك هدفاً هاماً ورئيسياً في أن تصبح شخص ذا حدود صحية وخطوة تتطلب قول بعض أل «لا» الخاصة بالناضجين (ص.٣٤١).

- من هو رقم واحد في قائمتك الـ «مُحطِّم الحدود»؟ ومن هو الشخص الأول بلا منازع في حياتك الذي يصعب وضع الحدود معه؟ ضع قائمة بكل الأسماء التي تتبادرُ إلى ذهنك.

قبل التفكير في ما الذي ستفعله مع هؤلاء الناس، تأكّد بأن أهدافك لهذا العمل الحدودي الهام ليست مختلطة أو مشوشة (ص.٣٤١- ٣٤٢).

- بناء على المناقشة المذكورة في صفحة ٣٤٢ والآيات المُقدّمة هناك، ما هو الهدف الجوهري لعمل الحدود؟

الهدف هو بناء سمات شخصية لديها حدود صحية وتستطيع وضع حدود على النفس ومع الآخرين في الوقت المناسب. والأكثر من هذا، ينتج وجود حدود في العالم عن وجود حدود داخلية (أمثال٢٣: ٧). فهذا النضوج الشبيه بالمسيح يأتي من الكثير من العمل والممارسة والصلاة (ص.٣٤٢).

- ضع، بخشوع، قائمة بعلاقاتك الهامة. والآن اكتب بجوار كل اسم ملاحظة بكنوز معيّنة تم انتهاكها في هذه العلاقة. حدد الحدود التي أنت حاجة لتقرير حماية هذه الكنوز؟

- كما ننبه دائماً، كُنْ متأكداً من عدم أخذك لهذه الخطوة نحو وضع الحدود الصحية وحدك. من سيدْعمُك وأنت تأخذ هذه الخطوة الهامة؟

يمكِنك بناء وتنمية شخصية مُحدّدة جيدا وصادقة ومركزة على الهدف لاتّخاذ هذه الخطوةِ الحاسمةِ. فهذا البناء سَيُمكّنُك أيضاً من التعامل مع أي محنة يمكن أن تواجهها حدودك. تذكر أن الخلافات وعدم الوفاق الذي يظهر قائم بالفعل. والحدود ببساطة تظهرهما على السطح (ص.٣٤٢).

الخطوة # 8: السرور والابتهاج في غياب الإحساس بالذنب

الآن وبعد أن أصبحت لا تنصت لوالديك اللذين داخلك، وتتجاوب بدلاً عن هذا مع القيم الكتابية للمحبة، وتحمل المسئولية، والغفران، سَتُلاحظ أن الإحساس بالذنب النابع من ضميرك الذي كان ضعيفاً ومفرطاً في النشاط يتضاءل (اتيموثاوس٣: ٩) (ص.٣٤٣).

- هل لاحظت وجود تحرر من الإحساس بالذنب وزيادة في الأسى المتفهم؟ أشر إلى حدث مُحدّد لوضع الحدود الذي لَرُبّما كان سيتسبب لك في إحساس أكبر بالذنب والمزيد من الإدانة للذات لو كان قد حدث قبل بدئك بوَضع الحدود.

- حدّد أيضاً بعض الأشخاص الذين وضعهم الله في حياتك، وبعض المواقف التي سمح لك بالمرور خلالها وساعدوك على إسكات الوالدين اللذين يعيشان داخلك.

إذا كنت تعمل على الخطوات التي تم ذكرها حتى الآن، فلديك العديد من الاختبارات مع أناس يتفهمون المحبة، وتحمل المسئولية، والغفران. وكنتيجة لهذا، لدى قلبك الآن مكان آخر يذهب إليه لتقييم الذات غير الضمير المنتقد. ويستطيع قلبك الارتياح في الذكريات العاطفية لأناس محبين وصادقين. فلا يوجد شيء لتَغذِية مشاعرِ الإحساس بالذنب. (ص.٣٤٣).

الخطوة # 9: محبة حدود الآخرين

إذا كنا نتوقع من الآخرين أن يحترموا حدودنا، فنحن نحتاج أن نحترم حدودهم. فمحبة حدود الآخرين تواجه أنانيّتنا، وتزيد من قدرتنا على العناية بهم، وتُعلِّمُنا التعاطف والتفهم. يجب أن نُناضل من أجل «لا» الخاصة بالآخرين مثلما يجب أن نُناصل من أجل «لا» الخاصة بنا- حتى لو كلفتنا شيئاً ما (ص.٣٤٤).

- كيف تميل للتجاوب مع حدود الآخرين؟

- نحن مَأمُورُون بمحبة القريب كأنفسنا (غلاطية ٥: ١٤). في ضوء هذه الوصية، كيف تحب التجاوب مع حدود الآخرين؟

الخطوة # 10: تحرير قولتا «لا» و «نعم»

حين يكون الناس ذوي القدرات المحدودة على وضع الحدود غير متأكدين من شيء، فإنهم يقولون نعم. في حين يكون ثمر الحدود الناضجة هو قدرتنا على قول «لا» حين نكون غير متأكدين. (٣٤٥).

- فكر في آخر مَرّة طلب منك شخص شيئاً لم تكن واثقاً من قدرتك على منحه بقلب مسرور (٢كورنثوس٩: ٧). كيف تجاوبت؟ وماذا كان شعورك حينها وأنت تعيش نعمك أو لاءك؟

الأشخاص المجروحة حدودهم الذين لا يحسبون ثمن التكلفة (لوقا١٤: ٢٨-٣٠)، أو لا يثقون بما يستنتجون إذا قاموا بهذا، يعدون ثم بعدها إما يوفون بالوعد وهم مستاؤن أو لا يوفون به. تحتاج لتتعلم ألا تعد كثيراً قبل أن تقوم بحساباتك الروحية والعاطفية. فحين تكون حراً في قول لا لطلب كما أنت حر في قول نعم، فأنت تسير بشكل جيد على الطريق الصحيح

للنضوج في وضع الحدود (ص.٣٤٥- ٣٤٦).

- ما الذي تُخطِّط للقيام به في المرة القادمة حين يطلب منك شخص ما شيئاً أنت غير متأكد من قدرتك على منحه؟

الخطوة # 11: حدود ناضجة- تحديد الأهداف بناء على القيم

يعتبر الهدف الجوهري لتعلم الحدود هو تحريرنا لحماية وتغذية وتنمية الحياة التي وكلنا عليها الله. فوضع حدود أمر ناضج وتفاعلي ومبادر. إنه التحكم في حياتنا (ص. ٣٤٨).

- ما هو الجزء الذي يروق لك في اللمحة التي من حياة بن و جين (ص.٣٤٦-٣٤٨)؟ ما هي أوجه حياتهما التي تذكرك بحياتك؟

إن الأشخاص ذوي الحدود الناضجة ليسوا شديدي الاهتياج، أو في عجلة من أمرهم، أو خارجين عن السيطرة. فلديهم اتجاه وهدف في حياتهم، ويتحركون بثبات نحو تحقيق أهدافهم الشخصية. ويخططون مسبقا (ص.٣٤٨).

- فكر الآن في حياتك. هل تميل نحو الاهتياج أو الحركة الثابتة؟ هل تشعر بأن حياتك في عجلة أو خارج السيطرة، أم تشعر أنك تقوم بتقدم ثابت نحو تحقيق أهدافك؟ كيف تساهم حدودك- أو نقصها- في حالة حياتك؟

إن مكافأة الحدود الحكيمة هي فرح تحقيق الرغبات في الحياة. إنها القدرة على قول ، كما قال بولس:«وَقْتُ انْحِلاَلِي قَدْ حَضَرَ. قَدْ جَاهَدْتُ الْجِهَادَ الْحَسَنَ، أَكْمَلْتُ السَّعْيَ، حَفِظْتُ الإِيمَانَ»(٢تيموثاوس٤: ٦-٧) (ص.٣٤٨).

- حَتَّى حينَ تَنْضجُ، سَتُواجهُ كُلّ أنواع المقاومة لحدودك وأهدافك. ما الذي ستفعله لتقف موقفاً قوياً ضد هذه المقاومة؟ ما هي الأسلحة التي لديك الآن في ترسانتك؟

يعلم الأشخاص ذوو الحدود الصحية أنهم سيواجهون مقاومة لحدودهم. ويعلمون أيضاً أنه، إذا لزم الأمر، «لا» منتظرة داخل قلوبهم- مستعدة للاستخدام لا للهجوم ولا للعقاب لكن للحماية، وتنمية الوقت، والمواهب، والكنوز التي عيّنها الله لهم (مزمور ٩٠: ١٠) (ص.٣٤٨).

يوم في حياة (ها) حدود

هل تتذكّر شيري من الفصل الأول؟ لقد كانت تتعثر خلال يومها في مصادفات وأحداث خارجة عن السيطرة. لكن تخيل أنها قرأت هذا الكتاب، وأحرزتْ تقدّمَ ملحوظ. انظر ثانية ليوم في حياتها الآن بعد أن وضعت حدوداً صحية (ص. ٣٤٩-٣٦٠).

- أين ترى في التصرفات التي تقوم بها شيري لوضع حدود مثلاً لما تقوم به الآن؟

- أين ترى قيام شيري ببعض التصرفات لوضع الحدود الصحية وثمار ما قامت به بعض الأهداف لك؟ كُنْ محدداً.

- علِّقْ على حديث الصلاة بين شيري والله. ما الجديد و/ أو المحرر بشكل خاص لك الذي تراه في تعليقاتها لأبيها السماوي؟

- اكتب بعض الدوائر التي أخذت فيها شيري ملكية حياتها. لمن تَنْسبُ نجاحَها؟

- راجع العناصر التالية في حياة شيري.
  - أسلوب نومها الأكثر صحية.
  - علاقتها مع أمِّها.
  - نظامها الغذائي وبرنامج تمارينها.
  - منظورها للقيام بالنظام الغذائي والتمارين الرياضية كوكالة جيدة، وليست أنانيَّةً.
  - أسلوب تربيتها لأطفالها: موعد نوم الأطفال؛ المهامُ البيتيةُ المشتركةُ؛ جعل الأطفال مسئولون عن الوصول لسيارة المدرسة في الموعد المُحدّد.
  - عملها: دقة مواعيدها؛ ترقيتها؛ الرئيس الذي كانت تتستر عليه من قبل أصبح مساعدها.
  - صدقاتها مع لوئيس.
  - وقتها العائلي: جعل جهاز الرد التليفوني يقوم بالرد على المكالمات لحماية وقت الوجبات مع العائلة، والتمشية التي تتم بينها كأم مع ابنتها.
  - زواجها: القيام بمهام تربية الأطفال معاً؛ وضع الحدود مع زوجها والوقوف مع عواقب مُحدّدة بوضوح. أصبحا فريقاً أكثر بعد الإحساس بالمحبة المتبادلة؛ والمسئولية المتبادلة؛ وغير خائفين من الخلاف؛ ويغفران أخطاء أحدهما للآخر؛ ويحترمان حدود كلٍ منهما تجاه الآخر.
  - حدودها واختياراتها أحكم لالتزامها الكنسي.
  - علاقتها مع الله.
  - مجموعة دعمها القوية.
- في أي الدوائر المذكورة آنفا رأيت تَقدُّماً في حياتك الخاصة؟ خذ وقتاً، كما فعلت شيري، واشكر الله!

- في أي الدوائر المذكورة آنفا لازال لديك عمل لتقوم به؟ ما هو عمل الحدود الذي تقوم به في هذه الدوائر؟ كُنْ مُحدَّدا فيما يخص خطاك وجهودك الحالية بخصوص هذه المواضيع.

إن مثال شيري ليس قصة خيالية. إنه اختبار حياة واقعي وحقيقي يمكنك اختباره بنفسك وربما تكون تختبره بالفعل. مثل شيري، يمكنك تعلم امتلاك زمام حياتك. يمكنك تعلم ما هي الأشياء التي أنت مسئول عنها وما هي الأشياء التي لست مسئولاً عنها. ويمكنك التوقف عن الدخول في مشاكل لم يقصد الله لك بدخولها. ويمكنك تعلم العيش بحدود كتابية واختبار العلاقات الصحية والصحيحة وتحقيق الأهداف التي قصد لك الله أن تحققها. وكما تعلم، كانت صلاتنا لك أن تقودك الحدود الكتابية لعيش حياة محبة وحرة ومسئولة وخادمة (ص. ٣٤٩- ٣٦٠).

صلاة

يا الله، أنت تعلم أين أنا في هذه الرحلة نحو الحدود الصحّية. وتعلم أياً من الخطوات الإحدى عشر أخذت وأيًا منها لازالت أمامي.

أشكرك على الغضب الذي وضعته داخلي ليحذرني حين تنتهك حدودي. علمني الانتباه لهذه الإشارات الداخلية. افتح عيني على مُحبي الحدود الموجودين حولي وساعدني على التعلم منهم. أشكرك على مباركتي بمجموعة المساندة والدروس القيمة والمحبة التي يمنحها لي أعضاؤها فيها. وأشكرك على محبتك لي وعلى القيمة التي استطيع العثور عليها فيك. بالرغم من دروس الطفولة التي تعلمتها عن قلة قيمتي.

امنحني الشجاعة لممارسة «لا» الطفولية- وامنحني الحكمة وأنا اختار الأشخاص الذين سأمارسها معهم. أشكرك على أني أستطيع الابتهاج في إحساسي بالذنب، عالما أن قوانينك للحياة أفضل من القوانين التي تعلمتها أثناء نموي، القوانين التي تولد وترسل رسائل الإحساس بالذنب هذه. امنحني الشجاعة لمواجهة مُحطمي الحدود في حياتي "لا" ناضجة.

أشكرك على معرفة أنه في يوم ما سيذهب الإحساس بالذنب وعلى علامة الصحة هذه، علامة محبتك وشفائك الأمين في حياتي. علمني أن أحب الآخرين مثل نفسي وأحترم حدودهم بالطريقة التي أريدهم أن يحترموا بها حدودي. وعلمني أن أحسب حساب النفقة حين أرى فرصة للمنح والعطاء ثم بعد ذلك أقول نعم بحرية أو بنفس الحرية أقول لا .

أخيراً، أصلي أن تستمر في مساعدتي على تعلم امتلاك زمام حياتي، وأن تعلمني رؤية ما هي مسئولياتي وما ليس من مسئولياتي، وأن تريني ما هي المشاكل التي وقعت فيها ولم تقصد لي أبدا أن أقع فيها أو أدخلها، وارشدني وأنا أحاول تأسيس وعيش حياة بحدود كتابية. يا ليتني أحيا حياة المحبة والحرية والمسئولية والخدمة لمجدك. أصلي هذا في اسم يسوع. آمين.

إبدأْ فوراً رحلةً مغيّرةً لمجرى الحياةَ

النمو الشخصي والروحي



د. هنري كلود



د. جون تاونسند

د.هنري كلود و د.جون تاونسند يجلبان الرجاء والشفاء للملايين عبر عقدين من الزمان. وقد ساعدا الناس في كل مكان على اكتشاف الحلول لأصعب التحديات الشخصية والعلائقية في الحياة. وقد منحت المواد التي قدماها إجوبة صلبة وعملية ومنحت الإرشاد في دوائر تربية الأطفال، والمواضيع الخاصة بالعزاب، والنمو الشخصي، والقيادة.

للمزيد من الموارد، ومواعيد الحلقات الدراسية وورش العمل التي يقيمها د.هنري كلود ود.جون تاونسند زوروا موقعهم على الإنترنت

www.cloudtownsend.com



فقط حين تعرف أنك وشريك حياتك وتحترمان احتياجات واختيارات وحرية أحدكما الآخر يمكنكما منح نفسيكما بحرية وحب أحدكما للآخر. فالحدود في الزواج تمنحك الأدوات التي تحتاج إليها.

د .هنري كلود ود .جون تاونسند مستشاران ومؤلفان لكتاب الحدود ، الكتاب الأكثر مبيعا والحاصل على العديد من الجوائز . يعرضان لك كيف تطبق مبادئ الحدود على زواجك . فهذا الكتاب الذي تم انتظاره طويلا يساعدك على فهم نقاط الاحتكاك أو الجروح الخطيرة والخيانات في زواجك– ويتحرك لأبعد من ذلك من أجل الرعاية المتبادلة والاحترام والتأكيد والحميمية التي يتوق إليها كليكما .

سارع بحجز نسختك اليوم من هذا الكتاب



استرخي ! ستحافظ على عقلك سليما في سنين المراهقة الصعبة هذه، وكذلك أبنائك المراهقين – على أن تمنحهم مجموعة صحية من الحدود التي تعمل لمصلحتهم ومصلحتك.

سيريك الحدود مع المراهقين كيف تقوم بهذا.

من مؤلف الكتاب الأكثر مبيعا والمستشار د. جون تاونسند، إليك البصيرة الخبيرة والإرشاد الذي تحتاجه ليساعدك على جعل أبنائك المراهقين يتحملون مسئولية أفعالهم وتوجهاتهم ومشاعرهم ويحرزون تقدير واحترام أعمق لك ولأنفسهم.

بالحكمة والتعاطف، د. تاونسند، الأب لاثنين من المراهقين، يطبق مبادئ كتابية للهدف المتحدي لإرشاد أبنائك خلال سنوات مراهقتهم. فيريك كيف:

* تتعامل مع توجهات عدم الاحترام والسلوكيات الغير محتملة في المراهق الموجود في بيتك.
* وضع حدود صحية وعواقب واقعية.
* تكون محبا ومراعيا وأنت تؤسس قوانين.
* تحدد استراتيجيات محددة للتعامل مع المشاكل الكبيرة والصغيرة.

اكتشف كيف يفكر ابنك/ابنتك المراهقة. وتعلم كيف تطبق مبادئ كتابية على مشاكل محددة. فالحدود مع المراهقين يمكن أن يساعدك على تأسيس حدود حكيمة ومحبة تحدث اختلاف إيجابي في من في سن المراهقة الموجود في عائلتك، وباقي العائلة، وفيك.



ستجد هنا ما تحتاجه من مساعدة للإرتقاء بأطفالك لتحمّل مسؤولية أعمالهم، ومواقفهم، ومشاعرهم. يأخذك كل من د. هنري كلاود & د. جون تاونسند، عبر مداخل ومخارج، غرس نوع الشخصية في أطفالك والذي ستساعدهم وتقودهم ليكونوا مُنتجين، متوازنين، ولحياة ممتلئة نضجاً.

تعلَّم كيف..

*تضع الحدود وتبقى والد مُحب

*تجلب السيطرة على كل ما هو خارج السيطرة في الحياة العائلية

*تطبّق القوانين العشر على الأبوّة

*تُعرِّف الحدود والنتائج الملائمة لأطفالك

*والأكثر من ذلك بكثير..

نُرحب بآرائك ومقترحاتك.. رجاءًا لا تتردد في الكتابة إلينا.. فهذا يُسعدنا



١٦ شارع محمود بسيوني - من ميدان الشهيد عبد المنعم رياض- الدور السابع- شقة ٢١- وسط البلد - القاهرة - مصر

☎ (+٢٠٢) ٢٥٧٩٨٤١٤
٠١٨٢٤٥٦٦٤٤
٠١٦١٣٧٣٢٩٨
www.el-kalema.com
info@el-kalema.com

ما هي الحدود؟ وماذا أحتاج إليها؟

كيف أجعل الآخرين - ونفسي - يدركون ويحترمون حدودي؟!!

باستخدام هذا الكتاب "الحدود التطبيقي" مع كتاب "الحدود" رفيقه، ستحظى بتمارين عملية، غير نظرية، لمساعدتك على وضع حدود صحيّة مع الوالدين، وشريك الحياة، والأبناء، والأصدقاء، وزملاء العمل، وحتى مع نفسك، عن طريق الاقتراب من حكمة الله. فأن تكون مسيحيًا مُحبًّا، وغير أناني لا يعني عدم قولك "لا" لأي شخص.

سيساعدك "الكتاب التطبيقي" هذا على اكتشاف ما هي الحدود التي تحتاج إليها، وكيف تتحاشى الإحساس بالذنب تجاه وضع الحدود... كما سيمنحك إجابات مَبنيّة على كلمة الله حول أسئلتك عن وضع "الحدود".

«الحدود هي القصة التي لم تُحكى - الجانب الآخر للمحبة والخدمة التي نحتاج إليها بشدة لكننا نسمع القليل جدا عنها»

— هوارد. جي. هندركس. رئيس «مركز للقيادة المسيحية»

«أثناء قراءتي لهذا الكتاب، ظللت أصارع الإحساس المتنامي بأن مسار حياتي كله كان سيكون مختلف وأفضل لو أني قرأت هذا الكتاب من عشرين سنة مضت»

— بيل هيبلس، راعي رئيسي، كنيسة ويلو جريك كوميتي

د. هنري كلود ود. جون تاونسند

متحدثين مشهورين، أطباء نفسيين، يتم استضافتهما في العديد من البرامج «برنامج الحياة الجديدة» في الراديو بالمحطة الوطنية. ومؤسسي موارد كلود-تاونسند. كلاهما يمارسان المهنة، ويعملان في عيادتيهما بجنوب كاليفورنيا. كما أنهما ألفا معًا العديد من الكتب من بينها كتاب «الحدود في الزواج»، و«الحدود في المواعدة»، و «الحدود مع الأطفال»، و «تأثير الأم»، و «أُناس آمنين». ود. كلود هو مؤلف كتاب «تغييرات تشفي» و «كيف تجعل المواعدة تستحق الإبقاء عليها». ود. تاونسند هو مؤلف كتاب «الاختباء من المحبة» و «الحدود مع المراهقين».



☎ (+٢٠٢) ٢٥٧٩٨٤١٤
٠١٨٦٥٤٨٣٨٨
٠١٦١٣٧٣٢٩٨
www.el-kalema.com
info@el-kalema.com

مكتبة دار الكلمة
LOGOS
نشر - توزيع
لدينا حلم

